Prima impresie contează mai mult decît îți imaginezi. O dată formată – și e nevoie de numai 7 secunde pentru asta –, ea nu se schimbă prea ușor. Poate să declanșeze o dragoste «la prima vedere» și poate fi hotărîtoare pentru angajarea ta într-un post.

La orice vîrstă, vei produce asupra celor din jur o mai bună primă impresie dacă îți construiești cu grijă imaginea personală. Învață de la A la Z cum să-ți pui în valoare frumusețea exterioară și interioară cu ajutorul colecției de sfaturi practice din acest ghid.

Din sumar

Îngrijirea pielii • Machiajul și parfumul • Îngrijirea părului • Analiza cromatică • Vestimentația • Lookul profesional

Autoarea

Joni Craighead este consultant de imagine personală și specialistă în analiză cromatică, îngrijiri cosmetice și machiaj. A condus o rețea de magazine de produse cosmetice, iar în prezent ține un ciclu de seminarii intitulat *Prima impresie* care se bucură de o largă audiență în SUA.

În aceeași serie

Ellen Fein / Sherrie Schneider
Regulile seducției. Cum se cucerește un bărbat

Jacqueline Raoul-Duval
Farmecul discret al adulterului. Scenariile infidelității

Lorraine Brais
Ghid ilustrat de citire în palmă

Josette Rousselet-Blanc / Marianne Buhler
După 40 de ani. Cartea femeii fără prejudecăți

Guy Corneau
Există iubiri fericite? Psihologia relației de cuplu

Renata Heinen *Cum să devii topmodel. Secretele unei profesiuni*

ISBN 973-28-0207-3

Prima impresie

Foto copertă: GULIVER

H
15

PRIMA IMPRESIE

Cum ne îmbunătățim imaginea

Joni Craighead

HUMANITAS PRACTIC

15

Joni Craighead

Prima impresie

Cum ne îmbunătățim imaginea

Traducere din engleză de

Oana Tone

Coordonatorul seriei
OANA BÂRNA
Coperta și concepția grafică a seriei
IOAN CUCIURCĂ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
CRAIGHEAD, JONI
Prima impresie: cum ne îmbunătățim imaginea / Joni Craighead; trad.: Oana Tone. – București: Humanitas, 2000
156 p.; 21 cm. – (Humanitas Practic; 15)
Tit. orig. (eng.): First Impressions.
ISBN 973-28-0207-3

I. Tone, Oana (trad.)

687.5

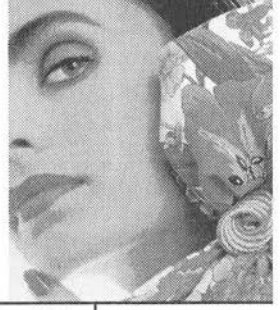
Joni Craighead
First Impressions
Tips to enhance your image
© 1996 by Joni Craighead
All rights reserved
© HUMANITAS, 2000, pentru prezenta ediție română
ISBN 973-28-0207-3

Fiicei mele Staci, care mi-a împlinit viața, și soțului meu, Michael, sursa mea de inspirație.

Introducere

Când facem cunoștință cu cineva, ne formăm o impresie în primele șapte secunde. O dată formată, această impresie nu se poate schimba ușor. De aceea, cred că este important – atît pentru ceilalți, cît și pentru propriul nostru confort – să ne cultivăm o imagine plăcută.
Sînt convinsă că frumusețea și imaginea țin deopotrivă de exterior și de interior. Părul, pielea, machiajul, unghiile, vestimentația, accesoriile sînt neîndoielnic importante pentru a crea o bună impresie. Dar, în egală măsură, o atitudine adecvată și o alimentație corectă sînt esențiale pentru echilibrul interior și frumusețea noastră. Cu toate astea, cel mai adesea, imaginea unei femei se întemeiază doar pe trăsăturile fizice. Iată de ce am hotărît să abordez ambele dimensiuni în această carte.

De ce am scris Prima impresie? *Timp de aproape zece ani am fost proprietara unui lanț de magazine cosmetice și președinta unei companii care se ocupa de imaginea personală. Împreună cu specialiștii din compania mea m-am ocupat în primul rînd de familiarizarea clientelor cu aspectele legate de îngrijirea pielii, de aplicarea machiajului și de imaginea globală. Mi s-a părut important ca ele să înțeleagă exact de ce trebuie să folosească anumite produse sau servicii. În nenumărate rînduri, clientele ne-au întrebat: « Ați scris undeva despre aceste lucruri? » Nu, răspundeam noi de fiecare dată. « Păcat – de ce nu o faceți? »*
În cele din urmă, am pus pe hîrtie ideile noastre. Această carte este o sinteză a sfaturilor pe care le-am dat clientelor și miilor de femei care au luat parte la seminariile Prima impresie. *Sper să-ți facă plăcere s-o citești, așa cum mie mi-a făcut plăcere s-o scriu. Paginile de față nu te îndeamnă să-ți schimbi toate deprinderile peste noapte. Alege ceea ce te interesează și folosește doar recomandările potrivite pentru tine. Îți doresc să devii încă și mai frumoasă și să lași întotdeauna o bună impresie!*



Îngrijirea pielii

Tipuri de ten • Cum să ne curățăm tenul • Coșurile • Produsele de curățare a pielii • Produsele de împrospătare • Măștile • Produsele de gomaj • Produsele hidratante • Îmbăierea

1

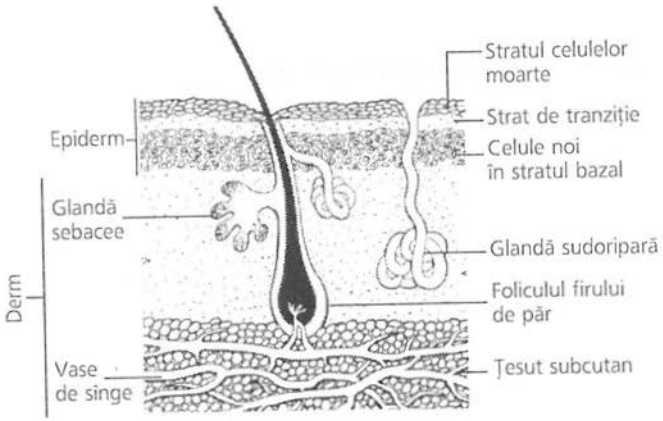
CAPITOLUL

Am văzut scena de sute de ori la televizor: o femeie își spală fața cu săpun și își spune că este frumoasă. Dar știm cu toții că nu e chiar atît de simplu. O bună îngrijire a tenului înseamnă un proces care durează o viață. Se prea poate să te fi născut cu un ten frumos. Dar, de-a lungul vieții, soarele, vîntul, stresul și regimul alimentar afectează structura pielii. Și desigur îmbătrînirea – o experiență universală – își va spune și ea cuvîntul. Merită să ai grijă de tenul tău. Poți să-l păstrezi mai tînăr și mai sănătos. Acest capitol îți oferă sugestii asupra tehnicilor corecte de îngrijire a pielii, care te vor ajuta să-ți păstrezi frumusețea naturală a tenului. Și tot din acest capitol vei afla despre desfătarea supremă a trupului: îmbăierea. Pentru că nimic nu e mai plăcut la sfîrșitul unei zile obositoare decît un duș reconfortant sau o baie relaxantă, cu spumă. Și chiar dacă nu ne permitem luxul Cleopatrei, putem transforma baia într-o experiență regală.

Tipuri de ten

- Tenul *gras* conține grăsimi în exces. Porii sînt adesea dilatați, dînd pielii aspectul de coajă de portocală. Tenul gras este de obicei predispus la coșuri și puncte negre. În schimb, tipul acesta de piele nu se ridează atît de repede ca pielea uscată.
- Tenul *mixt-gras* are grăsimi în exces numai în « zona T » – frunte, nas și bărbie –, în vreme ce pe obraji sau în « zona O » pielea este normală.
- Tenul *normal* este fin și catifelat, cu o cantitate echilibrată de grăsimi, capabilă să mențină un nivel optim de hidratare. Porii nu sînt dilatați. Acest tip de ten se întîlnește rareori la femeile sub 34 de ani.

Structura pielii, secțiune transversală



- Tenul *mixt-uscat* este predominant uscat, cu excepția zonei nasului, care e grasă.
- Tenul *uscat* are pielea întinsă și fermă, cu pori mici; uneori textura sa e aspră, cu exfoliații. Tipul acesta de ten este insuficient hidratat. Glandele sale sebacee produc grăsime (sau sebum) în cantitate atît de mică, încît

nu se poate forma un strat gras la suprafața pielii, care să-i mențină acesteia hidratarea. Tenul uscat se irită ușor atunci cînd este expus la soare, la vînt, la frig, la căldură sau la uscăciune. Se ridează mult mai repede decît tenul gras.

• Tenul *sensibil* are pielea foarte întinsă, cu pori aproape invizibili. Este adesea uscat, deshidratat și sensibil la toate schimbările climatice, în special la cele de anotimp. Tenul sensibil își poate pierde elasticitatea și fermitatea mai devreme decît tenul normal, formînd cute și riduri mult mai repede. Înainte de folosirea unui anumit produs cosmetic, trebuie întotdeauna testat pentru posibile reacții alergice.

• De-a lungul vieții, tenul își poate schimba caracteristicile. Pe măsură ce înaintăm în vîrstă, producția de sebum scade, astfel că pielea devine, de obicei, mai uscată.

Cum să ne curățăm tenul

• Trebuie să-ți cureți fața de două ori pe zi. Dimineața, spal-o, împrospătează-o (aplică un tonic) și hidratează-o. Înainte de a merge la culcare, demachiază-te, spală-ți fața, împrospătează-o și hidratează-o. O dată sau de două ori pe săptămînă, îndepărtează impuritățile aplicînd o mască.

• Folosește apă călduță, nu fierbinte, atunci cînd îți speli și îți clătești fața. Apa fierbinte îți face pielea și mai grasă sau și mai uscată, în funcție de tipul de ten pe care-l ai; sau poate provoca spargerea vaselor capilare, fața devenind congestionată și pătată.

• Cînd îți clătești fața, stropește-o cu apă de 15–20 de ori, pentru a înlătura reziduurile de săpun. Acesta poate irita pielea dacă nu este complet îndepărtat.

• După spălare, usucă-ți fața cu un prosop moale și curat. Tamponează-ți pielea ușor, fără să freci. Un tratament brutal poate și el provoca spargerea capilarelor.

• Nu îți neglija decolteul – gîtul, partea de sus a pieptului, sînii. Pielea din aceste zone este la fel de delicată ca aceea de pe față, așa că trebuie la rîndul ei curățată, împrospătată și hidratată.

• Pentru a avea un ten neted și catifelat, folosește apă de trandafiri. Fierbe la foc mic o mînă de petale sau de boboci de trandafir timp de 30 de minute. Lasă amestecul să se răcească, apoi strecoară-l și pune-l într-o sticlă. Aplică apa de trandafiri cu un tampon de vată pe pielea proaspăt curățată. Apa care rămîne păstrează-o în frigider. O vei putea folosi timp de două săptămîni.

Coșurile

• Evită să-ți atingi fața cu mîinile. Pe mîini se găsesc bacterii care pot provoca erupții diverse, inclusiv de coșuri.

• Dacă ai tenul gras, coafează-te în așa fel încît părul să nu vină în contact cu fața. Schimbă sau spală frecvent pensulele cosmetice și aplicatoarele de pudră.

• Nu stoarce coșurile sau punctele negre. Poți împinge sebumul și mai adînc în pori, determinînd formarea unui coș mai mare, cu șanse crescute de inflamare și formare de cicatrice vizibile.

• Folosește un gel fără grăsimi (*oil-free*), conținînd acid glicolic, pentru tratamentul coșurilor și al porilor astupați. Acidul glicolic provoacă desprinderea celulelor moarte și permite o curățare mai eficientă a porilor.
• Pentru a reduce erupțiile de coșuri, aplică pe față, pe spate, pe piept și pe gît o soluție astringentă fără grăsimi și fără alcool. Soluțiile astringente îndepărtează excesul de grăsime și ajută la diminuarea acneei.
• Ca să scapi de coșuri, folosește produse care conțin benzoil peroxid. Formulele recente nu usucă pielea din jur, ci doar coșul.
• Dacă ai tenul gras, dormi o noapte pe o parte a pernei, iar noaptea următoare pe cealaltă.Vei evita astfel contactul cu reziduurile de grăsime, care pot provoca erupții.
• Dacă ai coșuri pe părțile laterale ale feței și dacă vorbești mult la telefon, curăță săptămînal receptorul cu alcool ca să înlături urmele de grăsime și impuritățile.
• Pentru a-ți îmbunătăți aspectul tenului predispus la coșuri, păstrează o igienă strictă, urmează un regim alimentar echilibrat și un tratament eficient de îngrijire a pielii.

Produsele de curățare a pielii

• Citește cu atenție etichetele produselor de îngrijire a pielii. Interesează-te care sînt cele mai bune pentru tipul tău de ten. Nici o gamă de produse de îngrijire nu este bună pentru *toate* tipurile de piele. Tenul gras, tenul normal și tenul uscat au nevoie de produse diferite.
• Cumpără produse de curățare a tenului cu un pH neutru sau ușor acid. Pielea are un pH cuprins între 4,2 și 5,6, adică ușor acid. Alege deci săpunuri cu un pH sub 7. Ceea ce depășește această valoare este alcalin și poate produce uscarea stratului de suprafață al pielii.
• Pentru rezultate optime, alege o gamă de produse de îngrijire a pielii de aceeași marcă. Produsele se vor completa reciproc.

• Nu conta pe faptul că orice produs de îngrijire a pielii ori de machiaj declarat « hipoalergenic » te ferește de apariția unei reacții alergice. Poți rămîne sensibilă la coloranții, la conservanții sau la emulsificatorii pe care îi conțin aceste produse.
• Dacă ai un ten sensibil, testează întotdeauna produsele de îngrijire a pielii pe partea interioară a antebrațului sau a cotului. Dacă pielea devine roșie ori simți mîncărime, ești, foarte probabil, sensibilă la produsul respectiv. Clătește imediat pielea cu apă rece. Nu testa mai mult de trei produse deodată, ca să nu le confunzi în cazul în care vreunul îți provoacă reacții nedorite.
• Înainte de a cumpăra produse de îngrijire a pielii, cere informații de la o cosmeticiană sau un specialist în machiaj asupra tuturor ingredientelor pe care nu le cunoști. Cumpără numai produsele pe care, în cunoștință de cauză, le consideri satisfăcătoare.
• Nu te grăbi niciodată să cumperi un produs de îngrijire a pielii. Folosește mostra (testerul) și lasă produsul în contact cu pielea timp de 24 de ore. Dacă ești mulțumită, întoarce-te a doua zi și cumpără produsul.
• Cînd începi un nou tip de îngrijiri, s-ar putea să ai nevoie de cîteva săptămîni pentru ca efectele să devină vizibile.
• Evită șervețelele de curățare a feței din comerț. Acestea sînt făcute din fibră lemnoasă și îți pot zgîria pielea. Folosește, în schimb, cînd te demachiezi materiale textile fine, din bumbac.
• Nu folosi bureței din plastic pentru exfolierea pielii. Ei zgîrie tenul și pot produce spargerea vaselor capilare. Folosește, în schimb, partea moale a unui burete vegetal plat (lufă). Masează-ți foarte ușor fața cu el, în fiecare dimineață. Nu uita, trebuie să masezi, nu să rîcîi!
• Folosește numai tampoane de vată albă pentru operațiunile cosmetice și de îngrijire a pielii. Asigură-te că vata este din bumbac, nu din poliester. Fibrele sin-

tetice, cum sînt cele poliesterice, pot zgîria pielea, iar vopseaua din tampoanele colorate o poate irita. Întotdeauna, șterge-ți tenul de jos în sus, nu de sus în jos.

Produsele de împrospătare

• Produsele de împrospătare, care se mai numesc și tonice sau astringente, ajută la curățarea pielii. Ele îndepărtează resturile de săpun și readuc pielea la pH-ul normal, pregătind-o pentru crema hidratantă.

• Cumpără numai produse de împrospătare fără alcool. Alcoolul usucă suprafața pielii; glandele sebacee sînt activate și produc mai multă grăsime, încercînd să « ungă », în compensație, pielea. Rezultatul final este o suprafață uscată și prea multă grăsime, care poate favoriza apariția coșurilor.

• Pentru a-ți prepara acasă propriul astringent, pune într-un litru de apă distilată cantități egale (60 grame) de mușețel, rozmarin și salvie. Fierbe la foc mic cinci minute, după care lasă să se răcească o oră. Strecoară apoi lichidul printr-un tifon. Aplică-l pe zonele grase de pe față dimineața, seara și după ce faci gimnastică. Păstrează-l în frigider. Îl vei putea folosi timp de două săptămîni.

Măștile

• Pentru a îndepărta impuritățile din pori și a permite pielii să respire, aplică o mască facială o dată sau de două ori pe săptămînă.

• Vei obține rezultate optime alegînd o mască de caolin și bentonită, care înlătură excesul de grăsime din pori.

• Folosește măști care se spală, nu care « se cojesc ». Ultimele « trag » de pielea feței și pot s-o întindă.

• Evitînd zona ochilor, aplică masca într-un strat de grosimea unei monede. Las-o să acționeze 15–30 de minute. Îndepărteaz-o cu apă călduță, folosind o cîrpă moale.

• Dacă dorești o mască naturală, pasează o jumătate de avocado și amestec-o cu un sfert de cană de făină de ovăz. Aplic-o și relaxează-te 20 de minute. Clătește cu apă caldă. Pielea va deveni moale și catifelată.

• Dacă dorești o mască mai ieftină, bate cîteva albușuri de ou și aplică spuma pe față, pe piept și pe sîni. Las-o 10 minute, apoi îndepărteaz-o cu apă călduță. Albușurile conțin colagen și proteine, care dau fermitate pielii.

Produsele de gomaj

• Pentru un ten mai neted și mai strălucitor, încearcă un produs de gomaj (sau *peeling*) facial. Folosit cu delicatețe, acesta destupă porii, ajută la eliminarea punctelor negre și îndepărtează stratul de celule moarte de la suprafața pielii.

• Nu folosi produse exfoliante cu acțiune puternic abrazivă, conținînd sare, nisip sau sîmburi de fructe pisați. Aceste produse pot să-ți zgîrie pielea, lăsînd cicatrice. Recurge mai bine la produse care conțin miez pisat de migdale sau de alune.

Produsele hidratante

• După ce ți-ai tonifiat tenul, aplică un produs hidratant pe frunte, pe bărbie și pe obraji, cu un tampon de vată, cînd fața este încă umedă. Masează ușor, spre centrul feței și în sus, pînă cînd toată fața este protejată.

• Pentru a avea o piele moale și catifelată, folosește creme hidratante care conțin lipozomi. Lipozomii hidratează straturile profunde ale pielii.

• Folosește produse de curățare emoliente dacă ai pielea uscată sau te afli în postmenopauză – și vei întineri! Imediat ce ți-ai spălat fața, « captează » apa în piele, folosind un produs hidratant.

• Dacă pielea urechilor îți este uscată și se cojește, aplică o loțiune hidratantă de două ori pe zi. Ai grijă să nu-ți curgă lichidul în ureche – există riscul de a se produce infecții.

• Pentru a-ți hidrata nările uscate, introdu cu delicatețe în nas o cantitate foarte mică de vaselină înainte de a ieși din casă sau cînd mergi la culcare.

• În fiecare zi, bea cel puțin opt pahare de apă (apă, nu sifon, nu suc, nu ceai!). Apa va spăla reziduurile și toxinele și îți va hidrata pielea din interior.

Ochii și pleoapele

• Îngrijește-ți pleoapele cu infinită gingășie. Pielea lor este la fel de subțire ca filele acestei cărți. Cea de pe restul feței este de două–trei ori mai groasă.

• Folosește numai produse de demachiat speciale pentru ochi, care nu conțin grăsimi. Nu recurge niciodată la demachiantul pentru față – acesta e ușor gras – cînd vrei să înlături fardul de pe pleoape. Produsele grase se vor lipi de gene, care pot deveni friabile.

• Nu aplica pe pleoape produse de hidratare pentru față. Folosește, în schimb, geluri și creme hidratante speciale pentru ochi. Produsele de hidratare facială conțin ingrediente care pot provoca umflarea țesuturilor din jurul ochilor, ducînd la apariția pungilor.

• Dacă ai ochii roșii, obosiți și umflați, aplică felii de castravete proaspăt, păstrat la rece, pe pleoape. Întinde-te pe pat și relaxează-te timp de 15 minute.

• Poți încerca și alt remediu pentru ochii umflați: lasă în apă două pliculețe de ceai pînă absorb suficient lichid și pune-le apoi la frigider. Stai întinsă pe spate, ținînd pliculețele de ceai reci pe pleoape, timp de 10 minute. Acidul tanic din ceai va reduce inflamația.

• Pentru a-ți diminua cearcănele, înfășoară două felii de cartof crud în tifon, pune cîte una pe fiecare pleoapă și relaxează-te timp de 15 minute.

Îngrijirea buzelor

• Ca să-ți menții buzele umede și catifelate, aplică un balsam de buze neparfumat, pe bază de ceară de albine. Pielea buzelor este subțire și dispune de puține glande sebacee, așa că are nevoie de un surplus de protecție.

• Dacă ai buzele crăpate, masează-le delicat, cu mișcări circulare, folosind o cîrpă moale înmuiată în apă caldă, pentru a înlătura pielea descuamată. Aplică apoi balsam pentru buze.

• Ca să exfoliezi celulele moarte ale pielii, perie-ți buzele cu o periuță de dinți uscată. Buzele tale vor deveni moi și catifelate.

Îngrijirea mîinilor

• Pentru a-ți catifela pielea mîinilor și a o întineri, recurge la un produs facial cu efect exfoliator. Aplică-l pe palme și pe dosul lor. Masează ușor timp de cinci minute și clătește cu apă. Apoi masează-ți mîinile, încheieturile și coatele cu o loțiune sau o cremă.

• Cînd faci curat în casă, speli vasele sau lucrezi în grădină, poartă mănuși pentru protecția mîinilor și a unghiilor. Dacă ai mîinile uscate, aplică o loțiune înainte de a-ți pune mănușile de latex sau pe cele de grădinărit.

Igiena în timpul verii

• Cînd afară este cald și umed, fă duș și dimineața, și seara. Folosește apă călduță. Vei îndepărta astfel excesul de transpirație și de grăsime secretat de piele tocmai din cauza căldurii.

• Pentru a preveni mirosul de transpirație și a înlătura surplusul de sebum, folosește un săpun deodorant cu efect de curățare în profunzime.

• Alege un deodorant care este și antiperspirant, deci combate și mirosul neplăcut, și transpirația. Deodorantele sub formă de gel sînt cele mai bune pentru că nu lasă pete albe pe haine.

• Vara, spală transpirația și grăsimea de pe față cu un săpun blînd, cu aspect translucid, avînd un pH echilibrat, sau cu un gel de curățare; renunță la săpunul activ, dens, de care te servești probabil iarna. După spălare,

folosește un tonic. Dacă intenționezi să faci plajă, aplică la sfîrșit un produs-ecran fără grăsimi (*oil-free*) și fără acid para-aminobenzoic.

• Primăvara și vara, folosește un produs de hidratare ușor, *oil-free*. Pielea va fi hidratată fără a se încărca inutil cu o grăsime care ar putea produce erupții.

Igiena în timpul iernii

• Pentru a preveni uscarea tenului în timpul iernii, spală-ți fața cu un săpun cosmetic solid super-gras de cel mult două ori pe zi. Folosește apă călduță, nu fierbinte.

• În lunile reci, cînd aerul este uscat, aplică o cremă hidratantă mai densă decît cea pe care o folosești de obicei.

• Dacă ai tenul foarte uscat, demachiază-te, apoi spală-ți fața și hidrateaz-o înainte de a merge la culcare. Dimineața, clătește-te cu apă călduță și aplică din nou crema hidratantă.

• Dacă ai un ten mixt, aplică un produs de hidratare *oil-free* pe zonele grase și o cremă grasă pe zonele normale.

• Dacă ai tenul gras, încearcă un produs demachiant fără grăsimi și/sau un baton de curățare special, fără săpun. Vei îndepărta astfel excesul de grăsime fără a descuama sau a usca pielea.

• Folosește acasă și la birou un dispozitiv pentru menținerea umidității dacă aerul din încăperi este prea uscat.

• Decorează-ți casa cu plante precum feriga și coleus. Ele « expiră », pur și simplu, apă, umezind atmosfera.

Călătoriile cu avionul

• În timpul călătoriilor cu avionul, pielea se deshidratează mai mult ca de obicei deoarece aerul din cabinele presurizate ale avioanelor nu are suficientă umiditate. Folosește în asemenea cazuri o cremă hidratantă de două ori mai densă decît cea pe care o aplici în mod obișnuit.

• Cînd călătorești cu avionul, ai grijă să-ți pulverizezi fața la fiecare jumătate de oră cu un produs de tonifiere fără alcool, cu apă minerală sau chiar cu apă obișnuită.

• Aplică un hidratant pentru buze înainte de zbor. Cum știi deja, buzele au puține glande sebacee și se pot deshidrata foarte ușor.

• Bea cîte un pahar de apă la fiecare oră de zbor ca să menții hidratarea pielii. Pentru a preveni deshidratarea ulterioară, evită alcoolul și cafeina.

Info INFO Info

• Pielea este cel mai mare organ al corpului omenesc. Ea cîntărește aproximativ nouă kilograme (15% din greutatea corporală) și are o grosime de circa un sfert de centimetru.

• Cînd ajung la suprafața pielii, devenind vizibile, celulele pielii nu mai sînt vii: sînt «cheratinizate», adică transformate de o proteină fibroasă într-un strat gros de țesut epidermic.

• Celulele pielii se reînnoiesc cam la 28 de zile la vîrsta de 25 de ani și cam la 35 de zile la vîrsta de 30 de ani.

• Pe măsură ce îmbătrînești, pielea ta pierde elastină și colagen și devine tot mai flască. Acest lucru este vizibil mai întîi în jurul ochilor, apoi pe conturul mandibulei. Primele semne de îmbătrînire încep să apară după 30, 40 sau 50 de ani, în funcție de felul – mai rău sau mai bun – în care ți-ai îngrijit pielea.

• Pentru că au de obicei o piele mai uscată și mai subțire, femeile îmbătrînesc mai repede decît bărbații.

• Pielea uscată este mai frecventă la femeile între 40 și 50 de ani, mai ales la cele care și-au «secătuit» stratul natural de grăsime al pielii, abuzînd de hidromasaj, dușuri fierbinți, saună sau expunere la soare. Pielea devine și mai uscată iarna, din cauza încălzirii centrale din apartamente.

• Zona din jurul ochilor are pielea cea mai uscată de pe față.

• Pungile de la ochi cu care ne trezim dimineața pot fi consecința expunerii la fum de țigară, a consumului de alcool sau de alte substanțe toxice. Sistemul limfatic al organismului secretă uneori lichid limfatic în exces, iar acesta se acumulează sub ochi.

• Cînd pielea e deshidratată, cearcănele sînt mult mai accentuate. Acestea pot fi consecința oboselii, dar pot fi și ereditare. Unele persoane au o piele subțire prin care se văd vasele capilare de sub ochi.

• Săpunul pur nu acționează prea bine în apa dură. Grăsimile din săpun se combină cu calciul din apa dură pentru a forma spuma. Detergenții sintetici, în schimb, sînt eficienți în orice fel de apă.

• Alfa-hidroxiacizii (AHA) sînt acizi naturali care se găsesc în fructe și în lapte. Folosiți în multe produse de îngrijire a pielii, AHA exfoliază pielea, rupînd legăturile care fixează celulele moarte. Ca urmare, ei cresc capacitatea pielii de a se autohidrata, lăsînd-o mai catifelată și mai proaspătă.

• Produsele de curățare și de tonifiere care conțin AHA reglează totodată pH-ul pielii, menținîndu-l în limitele sale normale de 4,2–5,6, ceea ce permite produselor de hidratare să acționeze mult mai eficient.

• AHA folosiți în mod obișnuit în produsele cosmetice sînt acidul glicolic, acidul lactic, acidul citric, acidul malic, acidul mandelic și acidul tartaric.

• Pentru fiecare noapte în care mergi la culcare fără să-ți cureți fața, pielea ta are nevoie de pînă la șapte zile pentru a se reface. Urmele de machiaj înfundă porii și împiedică eliminarea celulelor moarte de la suprafața pielii.

• Fumatul dă tenului tău un aspect palid, bolnăvicios și grăbește apariția ridurilor.

• Nu există diferențe structurale între pielea negrilor și a albilor; totuși, pielea de culoare neagră tinde să fie mai grasă decît cea albă, astfel că imperfecțiunile sînt mult mai vizibile.

• Negrii își mențin aspectul tînăr al pielii și după vîrsta de 60 sau 70 de ani. Melanina, pigmentul de culoare închisă din pielea lor, împiedică distrugerile provocate de razele ultraviolete.

• Japonezii au pielea cam de șapte ori mai groasă decît albii, negrii sau chinezii. Pielea lor se ridează mai greu și mai tîrziu.

• La persoanele cu pielea deschisă la culoare, cum sînt cele de origine irlandeză sau scandinavă, efectele îmbătrînirii apar în general mai devreme și sînt mai evidente decît la persoanele cu pielea închisă la culoare.

Îmbăierea

• Cea mai bună apă pentru îmbăiere este cea călduță, la o temperatură de aproximativ 30 de grade. Apa călduță e mult mai relaxantă decît cea fierbinte.

• Pentru a nu produce deshidratarea pielii, baia sau dușul nu trebuie să depășească 20 de minute.

• Cînd este frig afară și umiditatea e scăzută, limitează îmbăierea la cinci minute. Evită apa excesiv de fierbinte.

• Dacă obișnuiești să faci baie sau duș dimineața, înainte de a merge la culcare stropește-ți corpul cu apă. Aplică apoi o loțiune care să-ți păstreze pielea fragedă și catifelată.

• Săpunurile numite « antibacteriene » nu-ți pot face pielea sterilă. De altfel, nici nu e nevoie: sîntem în mod natural rezistenți la bacterii, atîta vreme cît avem pielea intactă.

• Gelurile pentru duș sînt excelente pentru curățarea pielii, mai ales pe o vreme caniculară și umedă. Gelurile curăță fără a sărăci pielea de grăsimile ei naturale și fără a lăsa reziduuri, așa cum fac săpunurile deodorante. Pentru o piele foarte uscată, gelurile sînt mai bune decît săpunurile solide.

• Pentru a îndepărta celulele moarte de la suprafața pielii, spală-te de două ori pe săptămînă cu o lufă sau un burete special de masaj. După aceea, folosește un săpun solid sau lichid pe bază de acid glicolic. Pielea curățată de celulele moarte va fi mai catifelată, va arăta mai sănătoasă și se va dovedi mai ușor de hidratat.

• Pentru a înmuia tălpile uscate și aspre, cufundă-le 10–15 minute în apă caldă în care ai pus săruri de baie. Apoi folosește un produs exfoliant pentru a netezi porțiunile aspre. Aplică din belșug loțiune sau cremă. De două ori pe săptămînă, obișnuiește-te să-ți freci cu piatră ponce tălpile, genunchii și coatele după baie, cînd pielea este încă umedă.

• Pentru a-ți păstra pielea catifelată iarna, aplică după baie sau duș o loțiune sau un ulei de corp și lasă pielea

să se zvînte, nu te șterge cu prosopul. Umezeala reținută de loțiune pe piele are un efect benefic.

• Săpunurile numite « hidratante » nu pot înlocui loțiunea de corp aplicată *după* baie sau duș.

• Cînd vremea e caldă și umedă, folosește un gel de corp hidrosolubil. Te vei simți minunat de curată.

• Pe caniculă, după ce ai făcut baie și ți-ai șters pielea, aplică pe corp pudră de talc. Talcul absoarbe transpirația și grăsimile. Vei simți mai mult timp senzația de prospețime.

Relaxarea

• Transformă-ți camera de baie într-o stațiune de lux. Cumpără de la magazinul tău preferat de cosmetice și accesorii geluri și spumă de baie, pachețele cu nămol, produse exfoliante pentru corp, lufe și creme sau loțiuni pentru baie. Retrage-te aici de două ori pe săptămînă, timp de o jumătate de oră, ca să te răsfeți.

• O modalitate extraordinară de a-ți relaxa mușchii este să umpli cada și să adaugi în apă patru litri de lapte, un borcan de miere și o mînă de petale de trandafir. Îmbăiază-te timp de douăzeci de minute.

• Pentru o baie relaxantă, cufundă patru pliculețe de ceai de plante în doi litri de apă fiartă și toarnă infuzia în apa din cadă.

• Ca să te reconfortezi fizic și psihic, pune flori uscate de mușețel și de lavandă într-un săculeț de tifon. Ține săculețul sub robinet pînă se umple cada, apoi îmbăiază-te timp de douăzeci de minute.

• Pentru o baie revigorantă, prepară în doi litri de apă fiartă o infuzie din patru pliculețe de mentă și adaug-o în cada cu apă călduță.

• Poți să-ți prepari săruri de baie « de casă » amestecînd într-un recipient de inox o lingură de glicerină cu cîteva picături de parfum sau apă de colonie și una sau două picături de colorant alimentar. Adaugă trei cești de săruri Epsom și amestecă bine.

• Ca să-ți amplifici senzația de relaxare cînd faci baie, aprinde lumînări și ascultă o muzică liniștitoare.

Info INFO Info

• În SUA, la începutul anilor '90, vînzările la produsele pentru baie au crescut brusc, cu aproape 30 de procente. Astăzi, aceste produse sînt adesea vîndute și în magazinele de îmbrăcăminte.

• Săpunul este făcut în principal din grăsimi și compuși alcalini, cum ar fi carbonatul de sodiu și cel de potasiu. Majoritatea produselor pentru curățarea pielii de pe piață conțin detergenți deoarece consumatorii consideră că spuma abundentă este o garanție a calității.

• 64% dintre femeile americane preferă să facă duș în loc de baie. 22% dintre cei care preferă baia fac un duș înainte de a ieși din cadă.

• Consumul zilnic de apă în SUA este, în medie, de 415 litri de persoană.

• În medie, baia durează treisprezece minute, consumîndu-se 130–150 l apă. Un duș obișnuit durează cinci minute și se folosesc cam 95 l apă.

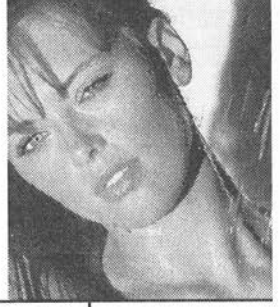
• În medie, în SUA dușurile reprezintă mai mult de o pătrime din consumul de apă menajeră.

• Cînd tragem apa la toaletă, se consumă 15 litri de apă; spălatul dinților, lăsînd robinetul deschis, înseamnă un consum de 7 litri de apă.

• Săpunurile numite antibacteriene conțin ingredienți activi pentru distrugerea microbilor; săpunurile deodorante, care conțin o cantitate mai mare de parfum, spală bine murdăria, transpirația și grăsimile și omoară unii microbi.

• Gelurile pentru duș, folosite de multă vreme în Europa, au pătruns cu adevărat în Statele Unite abia cînd producătorii de săpunuri le-au lansat pe piață sub nume de marcă populare. Gelurile de baie și produsele de tip *body wash* (destinate curățării corpului) au în compoziție detergenți sintetici, balsamuri de corp, coloranți și parfumuri. De obicei, sînt mai scumpe decît săpunurile lichide sau solide.

• Săpunurile hidratante, chiar și cele care conțin cantități mari de cremă hidratantă, pot de fapt să-ți usuce pielea mai mult decît alte săpunuri. Multe dintre ingredientele lor sînt îndepărtate de pe piele cu ajutorul apei; altele pot fi șterse cu prosopul.



Îngrijirea pielii expuse la soare

Cum să-ți protejezi pielea • Bronzarea • După expunerea la soare

CAPITOLUL 2

Venerarea soarelui: multe dintre noi îndeplinim acest ritual, căutînd să ne convertim paloarea în bronz strălucitor. Dar nu a fost întotdeauna astfel. În vremurile de mult apuse, pielea albă era un semn de bogăție. Lipsa bronzului arăta că persoana respectivă nu trebuia să trudească pentru alții sub razele nemiloase ale soarelui. Astăzi este valabil contrariul.

O piele arămie, bronzată înseamnă în general că persoana are timp liber – timp să stea tolănită la soare.

Chiar dacă pielea bronzată pare să aibă un aspect sănătos și atrăgător, procesul de bronzare lezează de fapt pielea. Prea adesea, aspirînd la minunatul look arămiu, omitem să ne îngrijim pielea. Luîndu-ne însă doar cîteva precauții, ne putem bucura de soare protejîndu-ne în același timp țesuturile delicate ale pielii.

Cum să-ți protejezi pielea

- Evită, pe cît posibil, să stai la soare. Soarele poate provoca arsuri și descuamări și distruge colagenul și elastina, datorită cărora pielea e fermă și elastică. În plus, razele ultraviolete pot spori riscul de apariție a melanomului, o formă de cancer al pielii cu evoluție rapidă.
- Ca să te protejezi de arsuri și cancerul de piele, folosește o cremă-ecran cu un factor de protecție solară (SPF – *Sun Protection Factor*, în engleză) de cel puțin 15, preferabil de 30.
- Pentru a-ți apăra pielea de cancer și de îmbătrînire prematură, poartă în timpul verii o îmbrăcăminte adecvată, ochelari de soare și pălării.
- Ori de cîte ori ieși din casă, protejează-ți buzele cu un balsam special, avînd SPF 30.
- Aplică produsul-ecran cu 20–30 de minute înainte de a ieși din casă, pentru ca pielea să-l poată absorbi. Repetă aplicarea la fiecare două ore.
- În cazul în care nu ești alergică la aloe vera, încearcă un produs-ecran cu aloe pentru a-ți proteja pielea de radiațiile ultraviolete.
- Nu uita să aplici ecranul solar și pe urechi, pe frunte, pe nas, pe buze, în jurul ochilor, pe porțiunea din spatele genunchilor și pe laba piciorului.
- Acoperă și partea externă a mîinilor cu ecran solar. Adesea, primele semne de îmbătrînire apar aici.
- Înainte de a-ți pune costumul de baie, acoperă-ți tot corpul cu un produs-ecran rezistent la apă. În cazul în care costumul își schimbă poziția, pielea rămasă descoperită va fi protejată.
- Dacă ecranul solar îți provoacă o erupție pe față, s-ar putea să fii sensibilă la acidul para-aminobenzoic. Folosește atunci un ecran solar cu octil metoxicinamat, dioxid de titan sau oxid de zinc. Dacă ai o piele alergică, recurge la un produs fără compuși chimici de sinteză.

• Nu aplica produsul-ecran pe picioare imediat după ce te-ai epilat cu aparatul de ras. Acidul para-aminobenzoic din compoziția produsului poate să-ți irite pielea.

Bronzarea

• Dacă vrei să te bronzezi la soare, te poți pregăti aplicînd o loțiune autobronzantă. Ai grijă să folosești cînd ieși din casă un produs de protecție solară cu un SPF adecvat tipului tău de piele.

• Bronzează-te lent: stai la soare în prima zi numai 15 minute, apoi mărește perioada de expunere cu cîte 15 minute pe zi. Bronzul se va forma încetul cu încetul, iar riscul arsurilor solare va fi diminuat.

• Folosește produse autobronzante care conțin acizi de fructe. Ele îți vor intra în piele mult mai repede și bronzul va fi mai uniform.

• Recurge la loțiuni autobronzante cu formule adecvate tipului tău de ten, și nu la loțiuni bronzante pentru corp, care îți pot provoca erupții.

• După aplicarea unei loțiuni autobronzante, spală-ți bine mîinile. Altfel, pielea de pe palme și dintre degete ar putea căpăta o nuanță nefirească de portocaliu sau brun.

• După ce aplici produsul autobronzant, lasă-l 15 minute să se usuce și abia apoi îmbracă-te, ca să nu-ți pătezi hainele.

• Încearcă un produs autobronzant pentru a-ți masca vergeturile.

• Dacă folosești un aparat de bronzare, pune-ți un prosop pe față ca să-ți aperi pielea și să împiedici apariția prematură a cutelor și ridurilor. Totuși, prosopul nu va filtra complet toate radiațiile. Razele ultraviolete emise de aparatele pentru bronzat sînt la fel de dăunătoare ca și cele solare.

• Dacă folosești Retin-A împotriva coșurilor, poți folosi fără nici o problemă produse autobronzante. Retin-A modifică ușor stratul de suprafață al pielii, desprinzînd celulele moarte, astfel că bronzul va fi uniform.

După expunerea la soare

• După ce ai făcut plajă, cufundă-te într-o cadă cu apă călduță. Șterge-te bine, prin tamponare. Aplică loțiune din belșug, pentru a-ți rehidrata pielea.

• Pentru a calma durerea produsă de arsurile solare, fă un duș sau o baie aproape rece, apoi unge-ți pielea cu o loțiune. Ca să reduci inflamația, aplică de cîteva ori pe zi o cremă cu hidrocortizon sau un gel cu aloe vera. Nu sparge flictenele; lasă-le să se deschidă singure, după care aplică un unguent cu antibiotic cu o compresă de tifon. Consultă medicul dacă ai frisoane, febră sau greață.

• Încearcă alte două metode de a calma durerile provocate de arsuri. Dizolvă o cutie de bicarbonat de sodiu într-o cadă cu apă cît mai rece. Stai în apă timp de 30 de minute. Sau înmoaie o cîrpă moale în oțet de mere și tamponează zonele cu arsuri.

Info INFO Info

• Bronzul și-a cîștigat popularitatea în anii '20, cînd creatoarea de modă Coco Chanel s-a întors din vacanță cu pielea arămie. Înainte, femeile se străduiau din răsputeri să-și păstreze pielea cît mai albă; bronzul era indiciul claselor de jos și al muncii în aer liber.

• Radiațiile ultraviolete din componența razelor solare pot leza celulele de la suprafața pielii, ducînd la umflarea țesutului. Durerea și roșeața ce apar în cazul arsurilor solare sînt provocate de dilatarea vaselor de sînge din zona afectată.

• 50–80% din totalul expunerilor la soare dintr-o viață de om au loc în copilărie și adolescență, pînă la vîrsta de 18 ani. Dacă în această perioadă se produc arsuri dureroase sau însoțite de flictene (băsici), riscul de cancer al pielii se dublează.

• Efectele nocive ale radiațiilor solare se cumulează în timp, din copilărie pînă la maturitate. Melanomul malign, care poate fi provocat de expunerea la soare, este în momentul de față cea mai

răspîndită formă de cancer printre tinerii cu vîrste între 25 și 29 de ani.

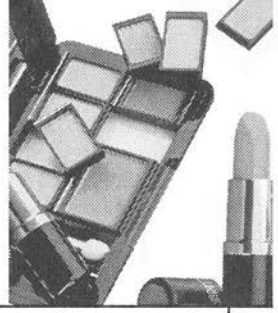
• Radiațiile ultraviolete A au lungimi de undă mai mari, pătrund în profunzime și joacă un rol important în procesul de îmbătrînire precoce a pielii. Radiațiile ultraviolete B au lungimi de undă mai mici și provoacă arsurile solare.

• Dacă intenționezi să faci plajă sau să te bronzezi artificial, nu folosi înainte un produs pe bază de AHA (alfa-hidroxiacizi). Alfa-hidroxiacizii pot stimula fotosensibilitatea pielii, favorizînd arsurile solare.

• Dacă folosești Retin-A, fotosensibilitatea pielii va crește, iar arsurile vor apărea mai repede decît de obicei. Bronzarea naturală sau artificială nu este indicată atunci cînd folosești Retin-A.

• Cataracta a fost pusă în relație cu leziunile produse prin expunerea prelungită la radiații ultraviolete. E bine să porți ochelari de soare care filtrează aceste radiații ori de cîte ori ieși din casă. Nu toți ochelarii de soare sînt la fel. Cei de foarte bună calitate filtrează cel puțin 95% din radiațiile ultraviolete dăunătoare și poartă o etichetă pe care este indicat acest lucru.

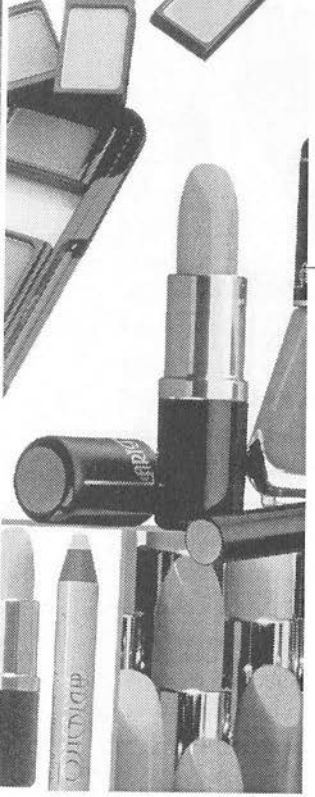
• Pielea persoanelor blonde se arde la soare mult mai repede și, în timp, poate fi mai ușor afectată de cancer dacă este expusă mult la soare.



Machiajul și parfumul

Fondul de ten • Corectorul • Pudra • Fardul de obraz • Fardul de pleoape • Conturul ochilor • Rujul • Pensule / Aplicatoare • Cum să alegi parfumurile

CAPITOLUL 3



Adevărata frumusețe vine din interior, nu din imaginea pe care o arăți lumii. Și totuși, aspectul exterior spune foarte multe despre un om. Iar atunci cînd arăți bine, ai mai multă încredere în tine însăți.

Frumusețea naturală poate fi sporită cu ajutorul produselor cosmetice dacă acestea sînt folosite așa cum trebuie. Acest capitol te va ajuta să alegi și să aplici corect produsele de machiaj – începînd cu fondul de ten și fardul de obraz, pînă la fardul de pleoape și ruj. În plus, vei învăța despre o mulțime de instrumente de machiaj profesionale. Iar în finalul capitolului vei afla esențialul despre parfumuri.

De mii de ani, parfumurile exercită o extraordinară fascinație asupra oamenilor. Grecii și romanii obișnuiau să se învioreze cu apă parfumată în timpul banchetelor lor extravagante. Arabii și persanii, îndrăgostiți de miresmele exotice, au descoperit cum se extrag esențele uleioase din flori. Orientalii credeau că parfumurile ajută la prelungirea vieții și sporesc frumusețea. Astăzi, toată lumea se bucură de parfumurile extrase din flori, plante, ierburi, citrice, lemn, mirodenii și substanțe de origine animală. În timpul unei întîlniri neprotocolare sau în clipele romantice petrecute alături de persoana iubită, mirosul unui parfum bun este un minunat liant.

Aplicarea machiajului

- Dacă ai nevoie de peste 10 minute ca să te machiezi, fie nu știi cum să procedezi, fie nu știi cînd e cazul să te oprești.
- Cu cît folosești o cantitate mai mică de fard ca să atingi lookul tău optim, cu atît te pricepi mai bine să te machiezi.
- Evidențiază de fiecare dată o singură trăsătură, astfel încît înfățișarea ta să nu aibă nimic ostentativ. Este minunat să avem pometi plini de culoare, ochi languroși și buze provocatoare, dar nu în același timp!
- Uniformizează cu grijă fardurile cînd le aplici. Dacă te folosești de instrumente adecvate, vei evita petele de culoare stridente, care te fac să semeni cu un clovn.
- Fardul de obraz, rujul și oja nu trebuie să aibă exact aceeași nuanță, dar e obligatoriu ca ele să se armonizeze perfect. Ai grijă să provină din aceeași familie coloristică.
- Pentru împrospătarea machiajului, e bine să ai mereu în geantă o mică trusă de farduri. Din ea nu trebuie să lipsească fondul de ten (lichid sau pudră), batonul corector, rujul, creionul pentru conturul buzelor și rimelul. Dacă te-ai machiat bine, acestea sînt singurele produse de care vei avea nevoie pentru mici retușuri.
- Cea mai bună lumină pentru aplicarea machiajului este cea naturală. De aceea, cînd te machiezi, e bine să stai cu spatele la o fereastră orientată spre nord. Razele soarelui nu se vor reflecta în oglindă și astfel vei putea vedea adevărata culoare a produselor cosmetice.
- Încearcă să folosești o oglindă cu trei surse de lumină diferite: solară (naturală), de bec obișnuit și fluorescentă. Reține că lumina fluorescentă, utilizată de obicei în birouri, dă pielii un aspect verzui și estompează culorile. Folosește tonuri calde în machiaj – roz-portocaliu (piersică), corai și roșu-cafeniu – pentru ca pielea ta să aibă un aspect sănătos în lumina fluorescentă.

• Dacă lucrezi într-o încăpere cu becuri obișnuite, va trebui să folosești nuanțe reci, pentru că lumina dată de ele accentuează tonurile galbene. Alege rozul, trandafiriul, movul și violetul-prună.

Fondul de ten

• Culoarea fondului de ten trebuie să fie identică sau să se potrivească perfect cu nuanța naturală a pielii tale. Pentru tonuri naturale reci, folosește un fond roz sau într-o nuanță rece. Dacă tenul are o tentă caldă, va trebui să alegi nuanțe de galben sau alte combinații de tonuri calde.

• Cînd testezi un fond de ten nou, aplică două nuanțe diferite, cîte una pe fiecare parte a feței. Culoarea potrivită va fi aceea care ți se « topește » în piele.

• Verifică întotdeauna compoziția fondului de ten înscrisă pe etichetă. Testează fondul de ten înainte de a-l cumpăra. Dacă produsul conține parfum, s-ar putea să-ți producă iritații.

• Pentru a alege corect culoarea fondului de ten, aplică-l întîi pe conturul mandibulei și pe gît, nu pe încheietura mîinii. Culoarea pielii de la încheietură diferă de cea a tenului.

• Ca să fii sigură că fondul de ten arată natural pe pielea ta, privește-te înainte de a-l cumpăra în două oglinzi cu surse de lumină diferite (dacă se poate, una naturală).

• Pentru a găsi culoarea care se potrivește perfect cu tenul tău, cere unui specialist un amestec de culori personalizat. Acesta va prepara amestecul dintr-o culoare de bază, la care va adăuga nuanțe calde (galben, piersică, brun) sau nuanțe reci (roz, lavandă, bleu-verzui și alb) pentru a obține tonul perfect.

• Folosește un fond de ten solid (*stick*) sau cremă dacă ai o piele uscată sau mixt-uscată. Dacă tenul tău este normal, poți folosi fie un fond cremă, fie unul lichid. Alege un fond de ten fără grăsimi (*oil-free*) dacă ai un ten gras sau mixt-gras. Cu cît este mai solid, cu atît fondul de ten conține mai multe grăsimi.

• Dacă pielea ta este extrem de grasă și, o dată aplicat, fondul de ten capătă o nuanță portocalie și are tendința să « alunece », ai nevoie de un tratament care să reducă grăsimea din piele. Înainte de fondul de ten aplică un produs hidratant fără grăsimi, cu rolul de a hrăni pielea și de a crea o barieră între ten și fond. Alege un fond de ten în tonuri reci, *oil-free*.

• Dacă pielea ta este foarte uscată și pare să « sugă » complet fondul de ten, lăsîndu-ți fața « descoperită » în cîteva ore, recurge la un sistem de îngrijire a pielii special conceput pentru acest tip de probleme. Hidratează-ți pielea, pentru a o proteja, înainte de aplicarea machiajului. Folosește fond de ten și fard de obraz sub formă de cremă, care dau feței un aspect proaspăt, « înrourat ».

• Dacă tenul tău nu are o culoare uniformă sau dacă este pătat, încearcă să folosești un fond de ten solid. Fondurile de ten solide arată ca niște rujuri mai mari și acoperă foarte bine imperfecțiunile. Sînt recomandate pentru tenurile normale și uscate.

• Pulverizează-ți pe față o soluție tonică rece înainte de aplicarea agentului hidratant și a fondului de ten. Îți va înviora pielea, creîndu-ți o senzație de confort.

• Aplică fondul de ten cu un burete natural de 5–8 cm diametru. Udă buretele, apoi stoarce-l și presează-l într-un prosop pentru a elimina excesul de apă. Aplică fondul de ten în diferite puncte ale feței și uniformizează-l. Fondul se va omogeniza ușor pe suprafața pielii. Vei folosi astfel o cantitate mai mică, iar imperfecțiunile vor fi acoperite. Nu vei exercita o presiune prea mare asupra țesuturilor și conturul feței nu va avea aspect de mască.

• Aplică fondul de ten uniform, pe toată fața. Cu cît îl repartizezi mai egal, cu atît celelalte elemente ale machiajului se vor « topi » mai bine în ansamblu.

• În final, pentru un look « înrourat » în locul celui mat, pulverizează-ți fața cu apă minerală. Impresia de « plat » va dispărea, fără să strici machiajul și fără să adaugi luciu. Tenul va căpăta o strălucire sănătoasă, tînără.

• Dacă fondul de ten tinde să se adune în cutele feței, pulverizează fin apă minerală și omogenizează din nou, cu ajutorul unui burete pentru machiaj.

• Înainte de a trece la fardul de obraz, la cel de pleoape și la ruj, finisează-ți pînă la capăt machiajul cu fond de ten, corector și pudră. Fața ta va părea mai netedă. Cutele și ridurile se vor estompa.

• Dacă te fardezi vara, folosește întotdeauna un fond de ten pe bază de apă, fără grăsimi. Aplică-l într-un strat foarte subțire. Asigură-te că nici celelalte produse cosmetice nu conțin grăsimi.

• Încearcă un machiaj cu efect de difuzie a luminii – un fond de ten lichid cu pigmenți care reflectă lumina, diminuînd ridurile și cutele fine. Puterea de acoperire a acestui machiaj e însă limitată.

• Ca să înviorezi pielea uscată, folosește în locul fondului de ten o cremă hidratantă colorată. Tenul tău va deveni mătăsos și fraged.

• Cînd ești grăbită și n-ai timp de un machiaj complet, dă puțină culoare tenului aplicînd uniform, pe toată fața, o pudră bronzantă în locul fondului de ten și al pudrei tale obișnuite. Folosește o nuanță care se armonizează cît mai bine cu tenul tău.

• Dacă recurgi la fonduri de ten de nuanțe diferite pentru iarnă și vară, așa cum procedează majoritatea femeilor, păstrează în frigider fondul pe care nu-l folosești, ca să nu se altereze.

• Cînd recipientul de fond de ten (cremă sau lichid) este aproape gol, ține-l culcat sau cu capul în jos. Îl vei putea valorifica astfel pînă la ultima picătură.

• Cumpără un fond de ten nou la fiecare șase luni și chiar mai des dacă observi că își schimbă consistența (se « brînzește ») ori culoarea, miroase neplăcut sau are un aspect murdar. Pentru a preveni contaminarea cu bacterii, folosește un tampon de vată, nu degetul, atunci cînd îl aplici.

Corectorul

• Pentru a acoperi paloarea (tonurile galbene ale pielii), folosește corectoare în nuanțe de mov.

• Pentru a acoperi imperfecțiunile albăstrui ale feței, cum ar fi vînătăile și cearcănele, încearcă un corector de culoare gălbuie.

• Pentru a acoperi roșeața pielii, provocată de dilatarea capilarelor sau de arsurile solare, folosește un corector bleu-verzui.

• Pentru a acoperi coșurile sau imperfecțiunile pielii, aplică fond de ten, punctează coșurile cu corector și omogenizează cu o pensulă pentru ruj.

• Aplică doar atît corector cît este necesar ca să acopere imperfecțiunea. Dacă folosești o cantitate prea mare, stratul de corector va face cute fine și îți va accentua ridurile.

• Pentru a masca un coș roșu, proeminent, folosește un corector de culoare gălbuie. Un corector cu doar o jumătate de ton mai deschis decît nuanța naturală a pielii tale va face coșul să pară mai mare.

• Corectorul ascunde cearcănele, imperfecțiunile din jurul nasului și de la colțurile gurii. El mai poate fi folosit și pentru a evidenția fruntea, pomeții și bărbia.

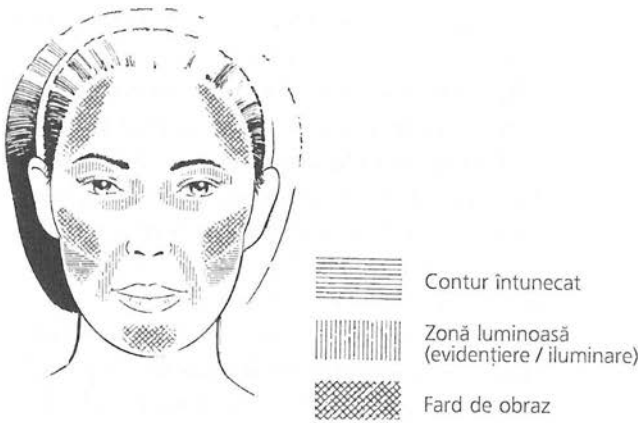
• Pentru a-ți acoperi cearcănele, alege un corector cu o jumătate de ton mai deschis decît tenul tău. Nu folosi un corector alb: s-ar putea să obții un contrast prea mare între el și piele. Aplică fondul de ten pe toată fața, omogenizează corectorul și fixează cu pudră.

• Pentru a masca cearcănele foarte accentuate, recurge la o cremă specială (anticearcăn) de tipul celor destinate acoperirii hemangioamelor, cicatricelor și arsurilor. Deoarece aceste creme speciale sînt opace, ele ascund perfect diferențele de culoare.

• Cînd vrei să aplici corector sub ochi, începe de la rădăcina nasului, acoperă unghiul interior al ochiului și înaintează pînă la jumătatea pleoapei inferioare. De obicei nu este nevoie să folosești corector pe jumătatea externă a pleoapei.

• Atunci cînd aplici un produs cosmetic în jurul ochilor, folosește degetul inelar, nu arătătorul. Inelarul exercită o presiune mai slabă asupra acestor țesuturi delicate. Dacă îți este mai ușor, folosește un mic aplicator cu burete.

Conturarea sau remodelarea feței



• Conturarea se bazează pe teoria culorilor: lumina face obiectele să pară mai mari, în vreme ce întunericul le face să pară mai mici. Trăsăturile feței pot fi accentuate sau estompate folosind evidențierea (iluminarea anumitor zone), conturul întunecat și fardul de obraz.

• Pentru ca fața ta să pară mai îngustă, aplică fondul de ten obișnuit, apoi suge-ți obrajii și, în golurile astfel formate, aplică în cîteva puncte un fond de ten închis. Omogenizează și vei obține efectul dorit. Fixează fondul de ten cu pudră pulbere, aplicată cu ajutorul unei pensule moi și dese.

Conturarea obrajilor și a gușei

• Pentru a face gușa cît mai puțin vizibilă, aplică un fond de ten închis sub bărbie, de-a lungul mandibulei. Omogenizează cu ajutorul unui burete vegetal umezit.

• Dacă ai impresia că nasul tău e prea lung, aplică fond de ten, apoi punctează vîrful nasului cu un corector de culoare închisă și omogenizează. Nasul va părea mai scurt.

• Dacă ai nasul cîrn – deci prea scurt –, punctează vîrful nasului cu un corector deschis la culoare (evidențiator). Nasul va părea mai lung.

• Pentru a retușa un nas coroiat, aplică fond de ten pe față, apoi trasează cu un corector deschis la culoare o dungă pe partea scobită a nasului. Omogenizează bine.

Conturarea nasului

Nas scurt Nas coroiat Nas lung

Trasează cu corector închis altă dungă pe partea proeminentă și omogenizează din nou. Nasul tău va părea drept.

Pudra

• Pudrele obișnuite sînt fie pulbere, fie compacte. Pudra pulbere fixează fondul de ten și dă tenului un aspect transparent. Pudra compactă aderă la piele și dă un aspect mat.

• Testează pudra pulbere sau compactă *peste* fondul de ten pe care-l folosești în mod normal. Alege culoarea care se potrivește cel mai bine cu a fondului de ten.

• Nu folosi o pudră foarte deschisă la culoare. Vei căpăta un look palid ce te va face să pari mai bătrînă.

• Pentru o strălucire tinerească, încearcă o pudră roz sau lila, aplicată peste fondul de ten.

• Recurge la un voal de pudră de culoarea piersicii pentru a da o strălucire caldă chipului tău.

• Folosește o pudră compactă cu dublu rol – de fond și de pudră pentru finisaj – pentru a da un aspect mat tenului gras. Poate fi aplicată cu un burete umed pentru o acoperire completă sau cu un burete uscat pentru o acoperire transparentă.

• În loc să cumperi un fond de ten mai închis pentru vară, folosește o nuanță mai intensă de pudră pulbere. Pudra închisă se va potrivi cu tenul tău la fel de bine ca un nou fond de ten.

• Ca să dai tenului un aspect bronzat fără să suferi de pe urma radiațiilor solare, încearcă o pudră bronzantă. Folosește cantități mici, altfel fața ta va deveni portocalie. Pentru un look bronzat foarte natural, pudra trebuie să aibă o culoare cu două tonuri mai închisă decît a fondului de ten. Pudrele bronzante sînt disponibile într-o varietate de nuanțe, de la brun la roșu.

• Încearcă un amestec de pudră individualizat. Specialistul în cosmetică va combina pudre de diferite culori (mov, roz, galben, piersică, alb, lavandă, roșu și brun) cu tonuri de culoarea pielii pentru a crea nuanța perfectă pentru tine.

• Aplică un voal de pudră pulbere peste fondul de ten, folosind o pensulă pufoasă, înainte de fardul de obraz sub formă de pudră. Fardul de obraz se va așeza atunci perfect uniform. Cînd grăsimile naturale vor ieși la suprafața pielii, ele se vor combina cu primul produs aplicat. Dacă aplici mai întîi pudra, fardul de obraz va rămîne proaspăt toată ziua. Te poți pudra din nou după ce ai aplicat fardul de obraz, pentru a estompa diferențele de culoare.

• Pentru a micșora în mod vizibil porii, aplică pudră pulbere peste fondul de ten cu ajutorul unui puf. Apasă delicat pe zona din centrul feței, astfel ca pudra să intre în piele. Finisează cu o pensulă de pudră.

• Dacă ai aplicat prea multă pudră, stropește-ți fața cu o ploaie fină de apă minerală, apoi tamponeaz-o blînd cu un șervețel. Apa minerală va înlătura excesul de pudră, iar machiajul va rămîne intact.

• Cînd machiajul e gata, șterge-ți ușor fața cu o pensulă pentru pudră. Dacă anumite farduri au ajuns unde nu trebuia – de exemplu, ai fard de pleoape pe obraz –, poți să le îndepărtezi fără să-ți strici machiajul.
• Folosește pudră compactă, nu pulbere, pentru micile retușuri din timpul zilei. Asigură o mai bună acoperire și este mai ușor de transportat.
• Dacă fața ta devine lucioasă peste zi, nu mai aplica pudră pulbere pentru că riști să se formeze o crustă la suprafața pielii. Poți, în schimb, să îndepărtezi pudra veche cu stropi fini de apă. Tamponează cu un șervețel, apoi reaplică pudră compactă pentru a reface machiajul.
• Pudrele cu efect de difuzie a luminii conțin particule ultrafine care împrăștie lumina de pe cutele fine și de pe riduri. Sînt avantajoase pentru pielea matură normală și uscată.
• Pentru serile festive, aplică puțină pudră pulbere metalică (argintie sau aurie) pe față și între sîni. Folosește o pudră argintie dacă tonurile pielii tale sînt reci. Pudra aurie este potrivită pentru o piele în tonuri calde sau una bronzată.

Fardul de obraz

• Ca să afli ce nuanță de fard de obraz se potrivește cu pielea ta, aplică o nuanță rece (roz) pe un obraz și una caldă (piersică) pe celălalt. Alege fardul care arată cel mai natural.
• Dacă tenul tău are tonuri reci, încearcă nuanțe de roz, trandafiriu, mov sau prună.
• Dacă pielea ta are tonuri calde, alege nuanțe de piersică, corai, ruginiu, scorțișoară.
• În cazuri speciale, dacă nu ai fardul de obraz la tine, folosește rujul ca fard-cremă.
• Întotdeauna aplică un fard de obraz sub formă de cremă *după* fondul de ten și *înainte* de pudră. Pudra fixează fondul de ten și fardul de obraz și le menține aspectul proaspăt.

• Pentru a aplica un fard-cremă, « șterge » ușor suprafața cremei cu degetul mijlociu. Folosește tehnica punctării: aplică fard pe obraji într-o serie de puncte. Uniformizează bine.
• Ca să fii sigură că fardul rămîne pe obraz toată ziua, aplică fondul de ten, după aceea fardul-cremă, apoi un strat subțire de pudră pulbere translucidă, iar deasupra aceeași nuanță de fard de obraz sub formă de pudră. Estompează marginile cu o pensulă de pudră.
• Fardul de obraz trebuie aplicat la cel puțin două degete distanță față de nas. Pe pomeți nu trebuie să fie plasat mai sus de unghiul extern al ochilor și nici mai jos de nivelul nărilor (vezi ilustrația).

• Dacă fața ta este lată, modeleaz-o întinzînd fardul de obraz în sus, spre tîmple.
• Dacă față ta este rotundă, aplică fard pînă la unghiul extern al ochilor. Conturul fardului trebuie să formeze un mic unghi orientat în sus, pentru a diminua rotunjimea obrazului.
• Dacă fața ta este îngustă și prelungă, aplică fard de obraz într-o linie aproape dreaptă, orizontală, care începe de sub pupile și se estompează spre urechi.
• Pentru a preveni un dezastru des întîlnit la persoanele care nu știu să se fardeze – « obrajii de clovn » –,

Cele mai obișnuite configurații ale feței și aplicarea fardului de obraz

Rotundă
Pentru a atenua lărgimea și rotunjimea, aplică fard de obraz într-un mic unghi cu vîrful îndreptat în sus.

Pătrată
Pentru a da impresia de rotunjime, aplică fard de obraz chiar sub pomeți și întinde-l în sus și lateral, către urechi.

Ovală
Aplică fard chiar pe «merele» obrajilor și întinde-l lateral.

Prelungă
Pentru a crea iluzia unei fețe mai late, aplică fard de obraz într-o linie aproape orizontală.

aplică un strat subțire de pudră pulbere translucidă, cu ajutorul unei pensule, peste fardul de obraz, atenuînd astfel marginile și culoarea.

• Ca să iradiezi sănătate, pune puțin fard de obraz pe frunte, chiar la rădăcina părului, și pe bărbie. Nu aplica niciodată fard de obraz pe nas.

• Pentru a evidenția structura osoasă, adaugă un pic de fard de pleoape sidefiu (roz deschis sau alb-gălbui) chiar deasupra obrajilor.

• Nu aplica fardul de obraz cu o pensulă prea mică, pentru că suprafața va ieși dungată. Pensulele care însoțesc fardurile compacte au părul prea scurt. Înlocuiește-le cu pensule pentru fard de obraz profesionale, cu peri naturali drepți de 2,5–4 cm lungime și cu un diametru al pămătufului de 2,5 cm.

• Dacă nu poți să uniformizezi perfect fardul de obraz, probabil că pensulele trebuie curățate. Spală-ți pensulele cosmetice cu un șampon blînd, clătește-le bine, absoarbe apa înfășurîndu-le într-un prosop și pune-le în poziție verticală într-o cană, ca să se usuce peste noapte. Înfoaie pămătufuul doar cînd pensulele s-au uscat.

• Înlocuiește fardul de obraz și pe cel de pleoape o dată pe an. Aruncă-le mai devreme dacă s-au contaminat.

Fardul de ochi

• Folosește o pensulă de puf pentru aplicarea fardului de ochi pudră pe pleoape și sub sprîncene și o pensulă în unghi sau una pentru cute ca să conturezi. Aplică fard de ochi în zona de deasupra cutelor pleoapelor și în unghiul intern și cel extern al ochilor.

• Pentru a aplica și a omogeniza cu acuratețe fardul, folosește pensule cu peri naturali și aplicatoare cu burete.

• Pentru a șterge fardul de ochi, folosește meșe de bumbac și tampoane sferice de vată albă.

• O bază de machiaj pentru fardul de ochi aplicată înaintea acestuia va împiedica estomparea culorii sau formarea de « solzi ».

• Folosește o bază de machiaj special concepută pentru fardul de ochi ca să-ți protejezi pielea delicată a pleoapelor. Mica din compoziția fardului poate usca și descuama pielea pleoapei.

• Nu purta niciodată fard albastru pe pleoape. Folosește, în schimb, tonuri medii, neutre de bej-ciupercă sau grej.

• Dacă ai peste 30 de ani, nu folosi farduri sclipitoare sau cu reflexe. Acestea îți vor pune în evidență ridurile de pe pleoape. Folosește, în schimb, farduri mate în nuanțe de grej, gri, bej-ciupercă.

• La orice vîrstă, evită culorile stridente. Ele arată minunat pe pleoapele manechinelor care defilează pe podium. Dar pentru un machiaj normal, de zi, arată vulgar.

• Fardul de pleoape brun dă un aspect îmbătrînit și obosit chipului. Din nou, sînt de preferat fardurile grej sau gri.

• Evită fardurile de pleoape în culori deschise dacă pielea ta are o tonalitate închisă. Vor părea nefirești.

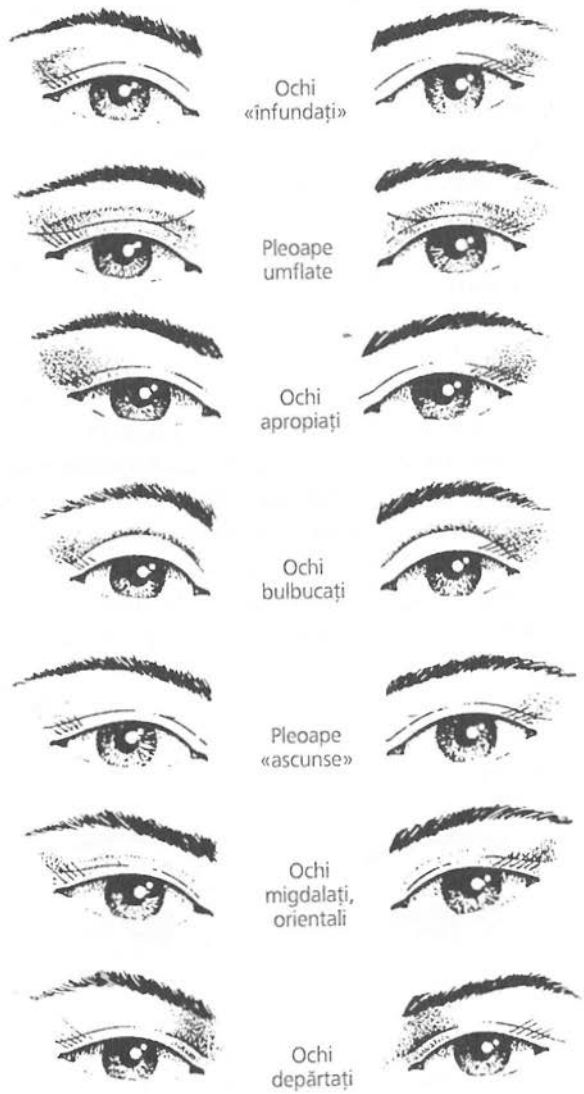
• Pentru a face ochii verzi să pară și mai verzi, adaugă puțin fard de pleoape albastru în unghiul extern al pleoapelor sau conturează-ți ochii cu albastru. Dacă pielea ta are tonuri calde, violetul produce același efect și te avantajează mai mult decît albastrul.

• Pentru a face ochii albaștri să pară și mai albaștri, adaugă puțin fard verde în unghiul extern al pleoapelor sau conturează-ți ochii cu verde închis. Dacă ai o piele cu tonalități calde, cu un verde-turcoaz întunecat poți obține același efect.

• Pentru a face ochii căprui și mai căprui, aplică puțin fard mustar pe pleoape.

Particularități ale formei ochilor

Contur cu fard pentru accentuarea formei ochilor



• Pentru un look mai spectaculos, umezește aplicatorul de burete. Apa amplifică intensitatea culorilor farduri-lor de ochi.

• Dacă fardul pe care-l aplici pare prea intens, combină-l cu o culoare mai deschisă pentru a-l atenua. Altminteri, vei fi uneori nevoită să te demachiezi și s-o iei de la început.

• Folosește pentru conturul ochilor farduri în nuanțe închise, cum ar fi gri-mangal, grej intens, brun sau bleumarin. Ca să obții o culoare mai intensă, umezește aplicatorul de burete sau pensula de contur.

• Pentru a realiza efectul de ochi depărtați, punctează cu fard de ochi galben intens centrul fiecărei pleoape, exact deasupra genelor. Omogenizează cu delicatețe.

• Cînd trebuie să apari în fața unui public numeros, punctează cu fard roșu de obraz sau de ochi unghiul intern al pleoapei superioare. Cu acest mic truc, vei determina asistența să-ți urmărească mișcările ochilor.

• Dacă ai ochii apropiați (distanța între ochi este mai mică decît lungimea unui ochi), folosește culori neutre sau deschise pe pleoape și sub sprîncene și culori închise în unghiurile externe ale ochilor.

• Dacă ai ochii depărtați (distanța între ochi este mai mare decît lungimea unui ochi), folosește o culoare mai

Ochii perfecți

Ochii «perfecți» reprezintă standardul de aplicare a fardului de ochi. În cazul ideal, între ochi există o distanță egală cu lungimea unui ochi, iar distanța între pleoapele superioare și sprîncene este egală cu înălțimea ochiului.

închisă în unghiul intern superior al orbitei. Ochii tăi vor părea mai apropiați.

• Dacă ți-e greu să aplici fardurile de ochi sub formă de pudră, încearcă fardurile-cremă. Acestea sînt umede, se vînd cu aplicator de burete și pot fi întinse cu ajutorul inelarului sau al unui tampon de vată. Cînd se usucă, arată ca fardul pudră.

• Cînd vrei să-ți cureți fardurile de ochi din trusă, lipește o bandă de scotch transparent pe suprafața lor; la dezlipire, amestecul de culori este îndepărtat.

Conturul ochilor

• Atunci cînd aplici contur solid (cu creionul dermatograf) sau lichid (cu tuș), nu folosi ambele mîini – una ca să întinzi pielea și cealaltă ca să conturezi ochiul. Exersează pînă reușești să aplici produsul fără ezitare, cu o singură mînă. Dacă tragi de pleoape, cu timpul ele se vor lăsa.

• Dacă dermatograful se întinde și ajunge mai sus decît trebuie, încearcă să omogenizezi conturul cu un tampon de vată sau folosește, în loc de dermatograf, un fard de ochi pudră. Puțin fard de ochi peste dermatograf fixează totodată conturul.

• Ca să aplici perfect tușul sau dermatograful, privește în jos, într-o oglindă. Cu mișcări scurte, trasează o linie cît mai aproape de gene. Pornește din unghiul intern și mergi către centru. Apoi pornește din unghiul extern și mergi înapoi, tot către centru. Retușează acoperind întreruperile cu mișcări scurte înainte-înapoi, în zona centrală a pleoapelor.

• Începe conturul ochilor deasupra genelor de pe pleoapa superioară, la un sfert din distanța pînă la colțul intern și treci cu linia puțin peste colțul extern. Pentru a « migdala » discret ochii, îngroașă linia de la colțul extern.

• Nu folosi dermatograf pe « tivurile ude », dinspre interior, ale pleoapelor. Ochii vor părea mai mici, iar

canalele lacrimale se pot înfunda. E preferabil să trasezi conturul numai deasupra genelor de pe pleoapa de sus și sub genele de pe pleoapa de jos.

• Pentru a da impresia că ochii sînt mai mari, desenează un V oblic în unghiul extern al pleoapelor superioare și inferioare cu un dermatograf negru sau brun-mangal.

• Pentru un look spectaculos, aplică tuș pe deasupra genelor superioare și inferioare. Omogenizează ușor cu dermatograf. Apoi conturează pleoapa de sus și pe cea de jos cu un dermatograf și omogenizează astfel încît tușul să creeze iluzia că ai gene bogate.

• Dacă dermatograful nu trasează o line continuă, folosește o mește de bumbac ca să-l întinzi ușor și să-l uniformizezi.

• Dacă dermatograful tău este prea tare și nu alunecă ușor pe deasupra genelor, s-ar putea să conțină prea multă ceară sau prea puțină culoare. Pentru a-l înmuia, ține-l lîngă un bec aprins timp de cîteva secunde.

• Ține dermatograful un minut în congelator dacă este prea moale.

• Ascute creioanele dermatograf o dată pe săptămînă ca să aibă mereu vîrful subțire și ca să elimini, măcar în parte, bacteriile.

Rimelul

• Pentru ca ochii să pară mai mari, folosește un clește de întors genele, dar nu după aplicarea rimelului, ci înainte. Răsucirea genelor după aplicarea rimelului poate duce la ruperea lor.

• Nu folosi rimel insolubil în apă (*waterproof*), care conține gudroane de cărbune, lacuri și substanțe plastice. Rimelurile *waterproof* nu pot fi înlăturate decît cu un demachiant de ochi gras. Reziduurile grase pot face ca rimelul să se întindă la următoarea aplicare. De asemenea, rimelurile *waterproof* pot duce la ruperea genelor.

• Folosește numai rimel rezistent la apă (*water-resistant*). Riscul de rupere a genelor este mai mic.

• Pentru un look mai natural, folosește un rimel negru-brun în locul unuia complet negru. Alege un rimel brun dacă ai gene blonde.

• Încearcă un rimel bleumarin sau violet foarte închis în locul celui negru. Aceste nuanțe îți vor scoate în evidență culoarea ochilor.

• Aplică un strat protector de rimel incolor înainte de rimelul colorat. Genele tale vor părea mai bogate și vei folosi mai puțin rimel colorat.

• Ține periuța de rimel înclinată la un unghi de 60 de grade dacă vrei s-o manevrezi mai ușor.

• Aplică rimel atît pe genele de sus, cît și pe cele de jos. Aplică rimelul mai întîi pe partea externă a genelor de sus, apoi pe cea internă. Aplică rimel pe genele de jos la sfîrșit. Cu această tehnică ochii vor părea mai mari.

• Cînd aplici rimelul pe genele de jos, ține periuța vertical. Deplaseaz-o înainte și înapoi peste gene. E bine să ții marginea unui șervețel sub genele inferioare, ca să nu te mînjești cu rimel sub ochi.

• Pentru un look nostim, acoperă genele cu rimel negru și marchează vîrfurile cu o culoare la modă, cum ar fi acvamarin sau bleu-violet.

• Dacă zona de sub ochi este umflată, folosește rimel numai pentru genele de sus și zona cu pricina nu va mai atrage atenția.

• Cu ajutorul periuței speciale pentru gene și sprîncene, piaptănă-ți genele după ce ai aplicat rimelul, ca să nu se formeze cocoloașe. Trebuie să faci acest lucru cînd rimelul e încă umed.

• Dacă vrei să arăți mai tînără și mai naturală, nu exagera cu rimelul și nu purta gene false.

• Cînd ți s-a întins rimelul sub ochi, îndepărtează-l cu delicatețe, folosind o mește de bumbac îmbibată cu un demachiant pentru ochi *oil-free*.

• Pentru a îndepărta rimelul *water-resistant*, folosește un demachiant pentru ochi fără grăsimi care conține

ingrediente blînde, anti-iritante, precum rozmarinul și mușețelul.

• Dacă nu ai timp să-ți dai cu rimel, poți crea iluzia de ochi mari întorcîndu-ți rapid genele cu cleștele special.

• Nu folosi rimelul altcuiva, nici nu-l împrumuta pe-al tău, pentru a evita contaminarea și infecțiile.

• Ca să micșorezi riscul infecțiilor bacteriene oculare, înlocuiește-ți rimelul la două–trei luni. Dacă faci o infecție la ochi, aruncă imediat rimelul pe care-l foloseai.

• Dacă porți lentile de contact, nu folosi rimel cu conținut de fibre pentru mărirea volumului genelor. Fibrele se pot coji, iritînd ochii.

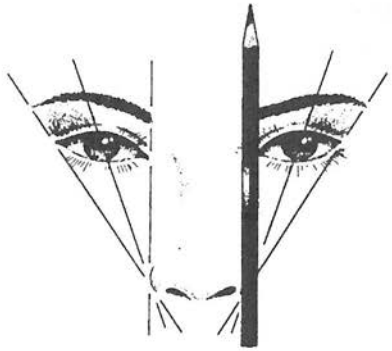
• Nu mișca periuța vertical în tubul de rimel, ca pe un piston. Această manevră va introduce aer în tub, iar rimelul se va usca mai repede. Răsucește periuța menținînd-o în interiorul tubului.

• Pentru a împiedica formarea de cocoloașe de rimel, șterge periuța cu un șervețel înainte de a o aplica pe gene.

Sprîncenele

• Cînd treci la îngrijirea sprîncenelor, piaptănă-le mai întîi în sus, cu periuța specială pentru gene și sprîncene. Așază un creion în poziție verticală, de fiecare parte a nasului, în dreptul unghiului intern al ochiului, cu vîrful către capătul intern al sprîncenei: aici trebuie să înceapă sprînceana. Așază apoi creionul pe diagonală, între marginea nasului și colțul ochiului, cu vîrful către capătul extern al sprîncenei: aici trebuie să se termine sprînceana. În sfîrșit, așază creionul pe diagonală între marginea nasului și pupilă, cu vîrful către sprînceană: acesta e locul în care se arcuiește în mod normal sprînceana. Pensează firele aflate în afara arcului natural al sprîncenelor.

• Dacă sprîncenele tale au o formă frumoasă, dar sînt prea groase sau cu fire prea lungi, ajustează-le o dată



pe lună. Perie fiecare sprînceană drept în sus sau, dacă preferi, drept în jos. Pornind de la capătul extern al fiecărei sprîncene, îndepărtează firele plasate deasupra sau sub linia naturală a sprîncenelor. Redă firelor poziția inițială cu ajutorul periuței.

• Vei părea mult mai bătrînă dacă vei da un contur sever sprîncenelor, care vor arăta și foarte nefiresc. Poți, în schimb, să aplici o pudră pentru sprîncene într-o nuanță grej blîndă, folosind o pensulă cu peri scurți. Omogenizează cu ajutorul unei meșe de bumbac ca să atenuezi culoarea.

• Pentru ca ochii tăi să pară mai mari, cere-i unui profesionist să-ți vopsească sprîncenele. Pentru un look natural, vopsește-le cu doar un ton mai deschis decît culoarea părului, exceptînd cazul în care ai sprîncene blonde. Cînd sprîncenele sînt prea închise la culoare, riști să capeți o expresie îndîrjită.

• Indiferent de culoarea părului, alege un creion sau un fard de sprîncene grej ca să dai formă și continuitate sprîncenelor. Este cea mai bună soluție, valabilă pentru oricine.

• Folosește rimel incolor pentru a « fixa » sprîncenele după ce ai aplicat culoarea.

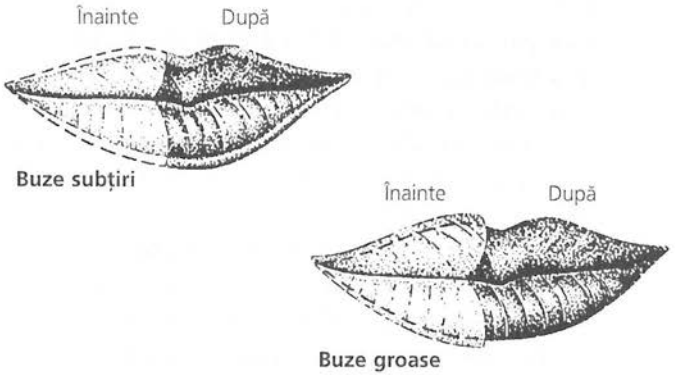
• Dacă nu ai un creion de sprîncene la îndemînă, încearcă să te servești de un fard de ochi grej.

Conturul buzelor

• Aplică un balsam hidratant pentru buze înainte de a folosi creionul de contur. Acesta va aluneca mai ușor.

• Pentru un look blînd, neostentativ, folosește un creion într-o nuanță cît mai apropiată de culoarea naturală a buzelor tale. Acoperă buzele cu ce culoare de ruj dorești.

• Dacă vrei ca buzele tale să pară mai pline, folosește pentru contur o culoare apropiată de cea a buzelor. Trasează conturul imediat deasupra liniei naturale a buzelor. Aplică o culoare roz-cărămizie cu o pensulă pentru ruj, acoperind conturul creionului. Folosește o nuanță puțin mai deschisă în mijlocul buzei inferioare și al celei superioare și omogenizează.



Buze subțiri

Buze groase

• Pentru ca buzele groase să pară mai subțiri, aplică fond de ten, acoperindu-le conturul. Trasează apoi un contur nou, imediat sub linia naturală a buzelor. Folosește un ruj mai închis decît culoarea naturală a buzelor tale.

• Dacă pielea ta are tonuri reci, cumpără rujuri în nuanțe de mov, roz-albăstrui, fucsia, roșu-albăstrui și bej-argintiu. Dacă pielea ta are tonuri calde, alege nuanțe de caisă, roz-corai, roșu-portocaliu, bej-auriu și scorțișoară.

• Pentru a menține mai mult timp culoarea pe buze, trasează întîi conturul, apoi colorează interiorul cu creionul. Aplică rujul. Dacă vei mînca sau vei bea ceva, s-ar putea ca rujul să se șteargă, dar creionul va rămîne.

• Cînd îți conturezi buzele, folosește un creion cu vîrf ascuțit și oprește-te un pic înainte de a atinge colțurile. Altfel, buzele tale nu vor arăta natural.

• Pentru a obține un contur fin, continuu cu ajutorul creionului, înmoaie vîrful rotindu-l ușor între buricele degetului mare și arătător. Sau încălzește vîrful ținîndu-l lîngă un bec aprins cîteva secunde. Un pic de aer cald de la uscătorul de păr are același efect. Desenează conturul cu mișcări scurte, precise.

• Poți schimba nuanța rujului pur și simplu folosind, înainte de aplicarea lui, un alt creion pentru colorarea buzelor. De exemplu, folosește ziua un creion mov și un ruj mov. Dar seara conturează-ți buzele și colorează-le cu un creion roșu sau fucsia și aplică deasupra un ruj mov.

• Dacă mișcările tale nu sînt foarte sigure și nu poți să-ți conturezi buzele cu un creion de aceeași culoare cu rujul, folosește un creion cît mai aproapiat de tonul natural al pielii tale. Va arăta firesc și este mai ușor de controlat.

Rujul

• Încheie întotdeauna machiajul cu aplicarea rujului. Fără culoare pe buze, vei avea un look « neterminat ».

• Dacă dinții tăi au o ușoară tentă gălbuie, nu folosi tonuri calde de ruj. Recurge la rujuri în tonuri reci, care fac dinții să pară mai albi.

• Pentru a împiedica rujul să difuzeze și să se adune în cute fine deasupra buzelor, hidratează-ți mai întîi buzele cu un balsam pe bază de vitamina E și conținînd

un ingredient de ecranare solară. Conturează-ți buzele, apoi folosește o pensulă pentru a aplica rujul.

• O altă variantă de colorare a buzelor care au cute fine este să folosești un ruj mat în locul celor lucioase, cu reflexe. Imperfecțiunile vor fi mai puțin evidente.

• Cînd ești obosită, folosește o nuanță de ruj mai intensă decît de obicei (roșu aprins, de pildă). Îți va lumina fața.

• Pentru machiajul de seară al buzelor, cumpără o nuanță mai intensă de ruj din aceeași familie coloristică pe care o folosești pentru machiajul de zi.

• Poți atenua un ruj prea roșu combinîndu-l cu unul de culoarea șampaniei. Vei obține un look mai puțin ostentativ.

• Cînd aplici fondul de ten, întinde-l și peste buze. De asemenea, aplică puțină pudră pulbere translucidă pe buze, astfel ca rujul să adere mai bine.

• Aplică un fixativ pentru buze înainte de a folosi rujul pentru a-l împiedica să difuzeze și pentru a menține mai mult timp strălucirea culorii.

• Dacă vei aplica rujul cu o pensulă, culoarea va rămîne pe buze mai multă vreme.

• Pentru ca un ruj opac sau mat să reziste mai mult, tamponează-ți buzele cu un șervețel după ce l-ai aplicat. Apoi reaplică rujul cu o pensulă. În cazul rujurilor transparente, nu e nevoie de tamponare.

• Ca să nu-ți colorezi dinții cu ruj, pune-ți degetul arătător în gură, lasă buzele să se așeze ușor în jurul lui, apoi retrage degetul foarte încet. Vei îndepărta astfel orice urmă de ruj de pe partea interioară a buzelor.

• După ce ai aplicat rujul, adaugă în centrul buzei inferioare puțin gloss, transparent sau colorat. Vei avea un look mai sexi.

• Dacă ți-ai uitat oglinda și vrei să-ți colorezi buzele, pune puțin gloss colorat pe vîrful unui deget și tamponează cu el buza superioară și cea inferioară, în centru. Apoi întinde-l prin alipirea buzelor.

• Poți să-ți confecționezi singură un ruj sidefat, aplicînd o pudră cu reflexe metalice peste un ruj obișnuit.

• La fiecare două săptămîni, ajustează capătul batonului de ruj astfel încît să formeze cu axul tubului un unghi de 60 de grade. Rujul va fi mai ușor de aplicat.

• Scoate din tub numai un centimetru din batonul de ruj atunci cînd îl folosești, altfel se poate rupe.

• Ca să repari un ruj rupt, ține un chibrit aprins între cele două capete pînă cînd devin suficient de moi pentru a se lipi la loc. Lasă pe urmă batonul în congelator timp de zece minute. Rujul va fi ca nou.

• Întrucît culorile pot păli, înlocuiește-ți rujurile din doi în doi ani sau, și mai bine, la un an.

• Încearcă întotdeauna rujurile înainte de a le cumpăra. Folosește numai eșantioanele igienice furnizate de companiile de cosmetice. Alege un ruj în funcție de cît de bine arată culoarea pe buzele tale, nu în tub.

Un look perfect în cinci minute

• Aplică o pudră/fond de ten « 2 în 1 » pe toată fața. Nu uda buretele. Aplică pudra/fondul la fel ca pe pudra compactă.

• Omogenizează corectorul sub ochi.

• Aplică un fard discret, mov sau piersică, pe obraji.

• Fă o « baie de culoare » pleoapelor: folosind o pensulă de contur, acoperă pleoapele complet cu fardul de obraz.

• Adaugă puțin fard de ochi grej, ciupercă sau gri în unghiul extern al ochilor.

• Folosește un creion albastru mediu sau verde-mușchi mediu deasupra genelor superioare și în treimea externă a ochilor, sub genele de jos. Omogenizează cu o mește de bumbac.

• Aplică un strat de rimel *water-resistant* pe genele de sus și de jos.

• Folosește un ruj transparent în aceeași tonalitate, rece sau caldă, cu fardul de obraz. Rujurile transparente

nu scot în evidență greșelile ca rujurile dense, opace, așa că nu este nevoie să-ți conturezi buzele înainte.

Pensule / Puf pentru pudră / Aplicatoare

• Pentru o mai bună omogenizare, aplică machiajul cu pensule cosmetice profesionale, nu cu degetele. Vei avea nevoie de următoarele pensule: pentru pudră, pentru fardul de obraz, pentru contur, pentru fardul de ochi (pensulă de puf și pensulă angulară sau de cute), pentru conturul ochilor și pentru buze. Pe lîngă aceste pensule, ai nevoie de o periuță pentru gene și sprîncene.

• Folosește bureți cosmetici și pufuri pentru pudră profesionale. Și acestea te vor ajuta să uniformizezi mai bine elementele de machiaj și să eviți amestecarea lor.

• Folosește întotdeauna pensule cosmetice din peri naturali. Perii naturali nu zgîrie pielea și rezistă mai mult decît fibrele sintetice.

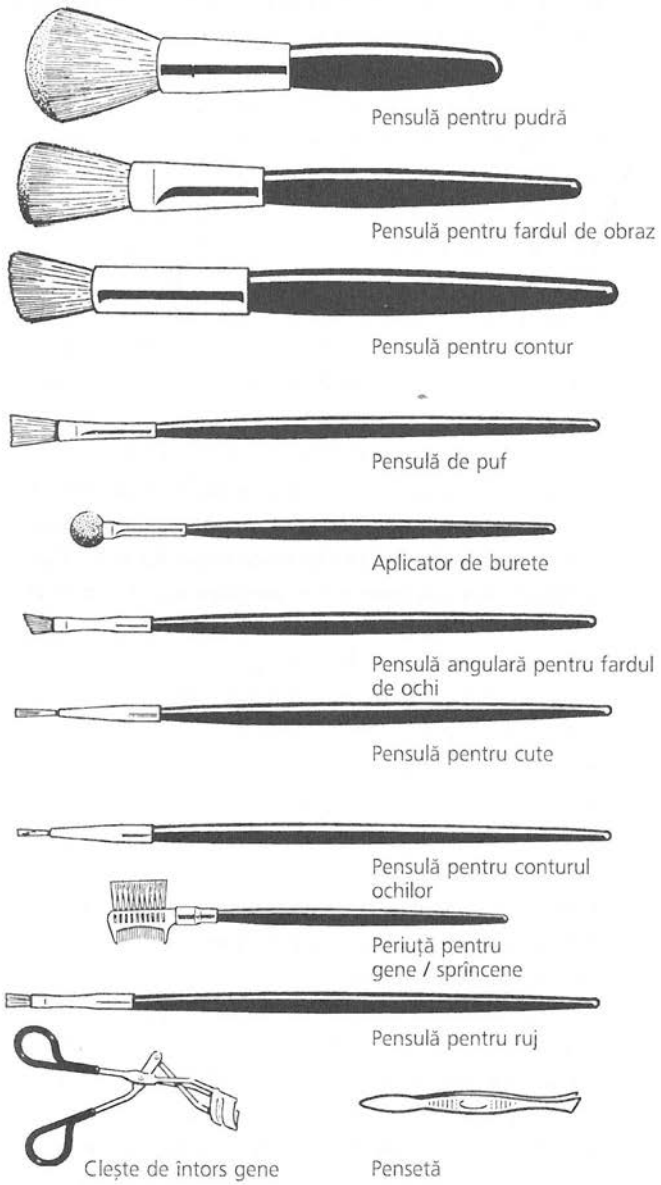
• Pensulele din păr de samur sînt cele mai bune, dar și cele mai scumpe. Există însă pensule profesionale din păr de capră sau de ponei la prețuri moderate. Mînerele pensulelor trebuie să aibă 15–20 cm lungime și să fie confecționate din lemn lăcuit.

• Dacă preferi pensulele de samur pentru machiaj, dar prețul ți se pare prohibitiv, cumpără pensulele dintr-un magazin pentru artiștii plastici. Vei beneficia de aceeași calitate la un preț mai mic.

• Pentru aplicarea pudrei translucide, folosește o pensulă pentru pudră. Pămătuful ei trebuie să aibă 4–5 cm lungime și 4–5 cm diametru. Capătul pămătufului trebuie să fie rotunjit, ca să poți aplica pudra ușor peste formele feței.

• Ca să aplici fardul de obraz sub formă de pudră îți trebuie de asemenea o pensulă. Pentru realizarea unui machiaj profesional, pămătuful acestei pensule trebuie să aibă 2,5–4 cm lungime și 2,5 cm diametru. Capătul pămătufului trebuie să fie plan, întrucît oasele pometilor sînt plate.

Instrumente de machiaj



• O pensulă de puf este perfectă pentru aplicarea și uniformizarea fardului de ochi sub formă de pudră atît pe pleoape, cît și sub sprîncene. Pămătuful trebuie să aibă 1,25 cm lungime și lățimea la fel.

• Pensula angulară este cea mai potrivită pentru aplicarea și uniformizarea fardului de ochi deasupra cutelor pleoapelor și în unghiurile interne și externe ale ochilor. Lungimea perilor tăiați oblic trebuie să varieze de la 0,6 cm la 0,3 cm. Pentru o mai bună utilizare, poți mări unghiul perilor cu ajutorul unei lame.

• Pentru aplicarea fardului de ochi deasupra cutelor pleoapelor și în colțurile interne și externe ale ochilor se poate folosi și o pensulă pentru cute. Pămătuful are 0,85 cm lungime și este din păr de veveriță. Conturul cu fard de ochi se aplică mai ușor cu pensula pentru cute, pentru că perii ei sînt moi și flexibili.

• Folosește o pensulă pentru conturul ochilor dacă faci conturul cu fard pudră. Poți folosi aceeași pensulă pentru a întinde și a uniformiza tușul de ochi. Pămătuful are 0,6 cm lungime și aproximativ 1,5 mm diametru.

• Pentru a separa genele după aplicarea rimelului, folosește pieptenele în miniatură alăturat periuței pentru gene / sprîncene.

• Dacă nu ai periuță pentru gene / sprîncene, poți să-ți perii sprîncenele cu o perie de dinți.

• Spală pensulele și aplicatoarele o dată pe săptămînă ca să le menții curate.

• Nu da cu alcool pe pensulele cosmetice. Alcoolul poate înmuia adezivul cu care au fost lipiți perii și vei rămîne cu o pensulă « cheală ».

• Nu folosi bureți albi, triunghiulari pentru a aplica fardul. Sînt sintetici, zgîrie pielea și reține bacteriile. Folosește un burete vegetal (pe care-l poți găsi în magazinele de produse cosmetice) umezit.

• Pufurile pentru pudră sînt un bun mediu de cultură pentru bacterii. Dacă folosești la aplicarea pudrei pulbere un puf, schimbă-l cît se poate de des. Bacteriile pot provoca diverse erupții.

• Cînd cumperi creioane pentru conturul buzelor și al ochilor, nu uita să cumperi și o ascuțitoare. Ascute creioanele o dată pe săptămînă.

• Pentru a îndepărta produsele demachiante și machiajul, folosește un burete de baie, o bucată de material flaușat moale sau o fîșie de tricou de bumbac înmuiate în apă călduță.

• Păstrează-ți fardurile într-o geantă cosmetică sau o cutie specială pentru ustensile. Ambele sînt portabile și vei avea toate cele necesare în același loc.

Achiziționarea cosmeticelor

• Pune întrebări vînzătoarelor de la raionul de cosmetice. Cere informații despre toate produsele. Nu te teme că ai putea părea infatuată, ignorantă sau plicticoasă.

• Nu cumpăra produse cosmetice dacă nu poți să le testezi. Cere instrucțiunile de folosire și apoi exersează aplicarea lor.

• Cumpără două seturi de produse de machiaj: unul pentru acasă, celălalt de purtat în geantă. Astfel machiajul îți va fi mereu la îndemînă.

Info INFO Info

• Strălucirea și tipul sursei de lumină joacă un rol important în percepția culorilor. Undele monocromatice (culorile) emise de sursa de lumină se reflectă pe obiecte, cărora le poate schimba aspectul. Lumina becurilor obișnuite creează nuanțe calde – în special de roșu, roz, portocaliu. Lumina provenită din surse fluorescente reflectă mai ales tonurile de albastru și verde.

• Deoarece sînt destinate mai ales femeilor de peste 30 de ani, majoritatea cosmeticelor conțin agenți de hidratare și grăsimi. Aceste ingrediente pot stimula apariția coșurilor la adolescente și la persoanele cu tenul gras.

• Produsele «hipoalergenice» nu conțin substanțe cu efect alergenic recunoscut. Pentru a fi calificate drept hipoalergenice, cosmeticele trec printr-o perioadă de teste alergologice de minimum cincisprezece luni. Mulți producători folosesc formula: «testat dermatologic, nu conține parfum».

• Marea firmă de cosmetice Max Factor a avut o influență hotărîtoare în răspîndirea machiajului din lumea teatrului și a filmului în rîndurile publicului larg. A creat produsul de machiaj Pan-Cake (compact), un fond de ten mat, hidrosolubil, destinat filmelor color. Actorii puteau să părăsească platourile de filmare fără a se demachia și, foarte curînd, publicul a dorit să aibă la dispoziție același tip de machiaj. Fondul de ten Max Factor a devenit cel mai bine vîndut produs de machiaj din istoria cosmeticii, înlăturînd orice concurență în domeniu, pentru multă vreme.

• În 1977, guvernul federal american a cerut ca etichetele produselor de machiaj să menționeze ingredientele folosite, deși aceste produse nu sînt supuse acelorași teste de securitate ca produsele farmaceutice. În prezent, în prepararea produselor cosmetice sînt folosite aproximativ 8 000 de ingrediente.

• După apă, agentul de hidratare cel mai des folosit în produsele cosmetice este glicerina.

• Cel mai frecvent accident în utilizarea cosmeticelor este zgîrierea ochiului cu periuța pentru rimel.

• Care este diferența între o ședință de machiaj și un tratament cosmetic? Ședința de machiaj te învață cum să aplici produsele cosmetice ca să-ți pui în evidență trăsăturile cele mai frumoase și să-ți ascunzi imperfecțiunile. În cursul unui tratament cosmetic, pielea ta face baie de aburi, este curățată și masată; sînt eliminate impuritățile și celulele moarte de la suprafața pielii.

• Ideea de a asorta rujul cu oja pentru unghii a apărut în anii '30 și îi aparține lui Charles Revson, fondatorul celei mai mari firme de cosmetice din lume, Revlon.

• Cerurile vegetale sînt folosite ca agenți de întărire în prepararea rujurilor.

• Majoritatea glossurilor pentru buze au la bază derivate ale petrolului și de aceea se întind uniform pe buze.

• Aproape 75% dintre femei depind de ruj pentru a-și îmbunătăți lookul.

• Aproape 60% dintre femei folosesc fard de obraz.

• Rujul care conține parfum sau extract de ulei de castor poate usca buzele.

• Rujurile care conțin ca bază ceara de albine nu se șterg atît de repede și sînt mai cremoase decît cele care conțin ulei de castor.

• Vitamina E, un antioxidant natural derivat din uleiuri vegetale, intră în compoziția multor produse cosmetice pentru că împiedică rîncezirea acestora.

• Ingredientele cosmetice «naturale» sînt extrase din produse vegetale sau animale în loc să fie obținute sintetic. Totuși, ingredientele naturale îți pot provoca reacții alergice dacă ai sensibilitate la anumite plante sau produse animale. Mulți oameni sînt alergici la lanolină, un compus de hidratare frecvent folosit, extras din lîna de oaie.

• Fondul de ten își păstrează prospețimea aproximativ șase luni. Rujul, corectorul, pudra și fardurile de pleoape sînt utilizabile aproximativ un an.

• Folosirea excesivă a produselor cosmetice, în special a celor care au la bază grăsimi, poate duce la o afecțiune a pielii numită «acnee cosmetică».

Aplicarea parfumului

• Bucură-te de parfumuri în fiecare zi, nu doar la ocazii speciale.

• Cînd vrei ca parfumul să fie mai persistent, tamponează zonele în care se ia pulsul – încheieturile mîinilor și ale coatelor – cu vaselină, apoi aplică parfum.

• Dacă parfumul s-a atenuat, reactivează-l umezind aceleași zone cu un tampon de vată înmuiat în apă.

• Cînd aplici parfumul, nu-ți freca încheieturile mîinilor una de cealaltă ca să-l întinzi pe piele. Riști să « strivești » mireasma și să diminuezi intensitatea parfumului.

• Ca să mărești persistența unei miresme, aplică succesiv produse parfumate la fel: mai întîi săpun, apoi lo-

țiune de corp, apoi pudră de corp; la sfîrșit, pulverizează apă de toaletă.

• Ca să faci economie, pulverizează pe corp apă de toaletă și întărește-o cu parfum aplicat doar în zonele unde se ia pulsul.

• Pe vreme foarte caldă și umedă, nu folosi prea mult parfum sau apă de colonie. Căldura accentuează intensitatea parfumurilor. Alege miresme ușoare, proaspete.

• Pentru a împiedica atenuarea prea rapidă a parfumului pe vreme rece, aplică puțin ulei de baie în zonele de luat pulsul. Amestecul ulei/parfum durează mai mult decît combinația alcool/parfum.

• Tot pentru persistența mirosului, poți aplica parfum și pe lenjerie, haine sau accesorii. Ai însă grijă să nu pătezi țesăturile.

• Dacă vrei ca lenjeria ta să miroasă plăcut, adaugă cîteva picături de parfum sau colonie în apa în care clătești lenjeria spălată de mînă.

• Nu pulveriza niciodată parfum pe țesăturile din mătase sau satin. Uleiul din parfum le poate păta.

• Încearcă să aplici parfum pe tivul îmbrăcămintei, pe sutien și pe slip; sau să picuri parfum (nu apă de toaletă!) pe un tampon de vată pe care să-l pui în sutien.

• Cînd poți să simți parfumul unei alte femei de la o distanță mai mare de 30 cm, înseamnă că parfumul ei este prea puternic.

• Dacă vrei ca prezența ta să « plutească în aer » deși ai ieșit din încăpere, pulverizează-ți colonie pe mîini. După ce dai mîna cu cineva, rămîne un ușor parfum în astmosferă.

Cum să alegi parfumurile

• Cînd miroși un parfum, plimbă-l încet pe sub nas și lasă mireasma să vină spre tine.

• Cînd testezi un parfum în magazin, aplică-l neapărat pe piele. Nu cumpăra un parfum doar pentru că îți place cum miroase în sticlă sau pe eșantionul de hîrtie.

• După ce ai aplicat parfumul, așteaptă cincisprezece minute înainte de a-l mirosi. În acest interval, notele « înalte » se risipesc, iar cele « medii » au timp să iasă la suprafață.

• Nu încerca mai mult de trei parfumuri o dată, riști să nu mai faci deosebire între ele.

• Alege parfumuri care îți reflectă personalitatea. Pentru ca un parfum să se potrivească întocmai caracterului tău, cere un amestec personalizat. Există magazine de parfumuri unde se prepară astfel de amestecuri.

• Ca să obții un amestec personalizat de parfumuri, trebuie să alegi diverse esențe care îți plac, iar specialistul va face mai multe combinații. Pentru rezultate optime, testează amestecul pe zonele de luat pulsul.

• Se pot face și amestecuri personalizate de uleiuri sau spume de baie, geluri pentru duș și loțiuni de corp, toate purtînd amprenta ta olfactivă.

• Folosește apa de toaletă drept loțiune de fixare a părului. Părul tău va mirosi minunat, iar alcoolul îi va da volum și vigoare.

• Revitalizează-ți picioarele obosite pulverizînd colonie pe tălpi. Senzația de răcoare te va înviora.

Info INFO Info

• Parfumurile sînt considerate «agresive» atunci cînd cantitatea de uleiuri din compoziția lor este mai mare decît cea de alcool. Majoritatea parfumurilor conțin în proporție de 20% uleiuri.

• Mirosul uleiului de corp este mai persistent decît cel al parfumului. Alcoolul din parfum se evaporă, în vreme ce uleiul rămîne pe piele. Uleiul de corp este mai ieftin decît parfumul.

• Evită să ții parfumurile în baie. Schimbările permanente de temperatură pot distruge notele delicate. Dacă vrei să dureze, pune parfumurile în frigider. Astfel păstrate, ele ar trebui să-și conserve buchetul șase luni–un an.

• Mirosul parfumului este mai persistent decît al apei de toaletă. Parfumul conține în proporție de 10–15% uleiuri volatile

amestecate cu alcool. Apa de toaletă conține 5–10 procente de uleiuri volatile, iar apa de colonie numai 3–5 procente.

• Toate parfumurile conțin note înalte, medii și joase. Nota înaltă este ceea ce miroși în primele zece minute de la aplicare. Trezește interesul pentru parfumul respectiv și are un impact puternic. Notele medii (inima parfumului) sînt active aproximativ douăsprezece ore. Notele joase întăresc aroma parfumului și o fac mai persistentă.

• Majoritatea parfumurilor care se găsesc în comerț conțin cel puțin șaizeci de note aromatice, iar unele ajung la două sute.

• Notele aromatice sînt esențe simple, precum trandafirul, iasomia, lăcrămioara, mimoza, ylang-ylang.

• Poți cumpăra esențe simple sub formă de uleiuri pe care să le aplici la încheietura mîinii și a cotului.

• Este nevoie de aproximativ 4,5 milioane de petale de iasomie pentru a produce 500 g de ulei de iasomie.

• Chimia corpului se schimbă în timpul menstruației, cînd ești însărcinată sau cînd iei pilule anticoncepționale. E posibil ca parfumul tău preferat să miroasă altfel în aceste perioade.

• 50% dintre femeile americane se parfumează de cel puțin cinci ori pe săptămînă. 13% dintre ele aplică parfumul de cel puțin două ori pe zi.

• În SUA, femeile care lucrează cu normă întreagă acoperă aproximativ jumătate din consumul de parfum.

• Multe uleiuri de parfum provin din localitatea Grasse (Franța), unde există o climă ideală pentru creșterea florilor și a plantelor.

• Parfumul de gardenie și cel de lăcrămioară nu pot fi extrase direct din flori; aceste miresme sînt reproduse cu ajutorul compușilor chimici de sinteză.

Îngrijirea părului

Șampoanele • Balsamul • Coafura • Spuma, gelul, fixativul • Permanentul și vopsirea părului • Îngrijirea pielii capului

Cele mai multe dintre noi trăim o lungă poveste de dragoste cu propriul păr. Ea a început în copilărie, cînd purtam o coadă legată la spate sau codițe împletite, și continuă și astăzi. De-a lungul istoriei, părul a reprezentat expresia frumuseții individuale și suprema ei încununare. Nu ți s-a întîmplat niciodată să dorești să imiți tunsoarea unei celebrități sau, dimpotrivă, să suspini după o coafură care să fie doar a ta?

Cele mai multe dintre noi aspiră la un stil, vrînd totodată să aibă părul mătăsos, strălucitor, ușor de aranjat. Nimic mai simplu, dacă alegi produsele potrivite pentru tipul tău de păr. Acest capitol te va învăța mici trucuri legate de spălarea, protejarea, coafarea și vopsirea părului.

Șampoanele

- Ca să nu ai părul tern, lipsit de strălucire, folosește șampon și balsam *oil-free*.
- Dacă ai părul gras, nu-l uda înainte de a aplica șamponul – grăsimea nu se dizolvă în apă. Pune în palmă șampon și foarte puțină apă, amestecă-le și aplică pe părul uscat. Masează, udă-ți părul, masează din nou, apoi clătește.
- În loc de apă fierbinte, folosește pentru spălarea și clătirea părului apă caldă sau doar călduță. Vei înlătura mai ușor atît șamponul, cît și balsamul.
- Pentru a îndepărta pelicula de săpun de pe păr, adaugă la două căni de apă un sfert de cană de oțet de mere (dacă ești brunetă) sau de suc de lămîie (dacă ești blondă). Folosește acest amestec la ultima clătire.
- Ca să te usuci mai repede după ce te-ai spălat cu șampon, înfășoară-ți părul într-un prosop și stoarce ușor excesul de apă. Dacă te freci energic cu prosopul, s-ar putea să încurci și să rupi părul.
- Dacă n-ai timp să te speli pe cap, presară pe păr puțină pudră de talc sau amidon de porumb. Masează ușor și înlătură delicat pudra de pe păr cu ajutorul unei perii. Pudra absoarbe grăsimea, așa că părul tău va arăta mai curat.
- Pentru a reduce electricitatea statică a părului, îmbracă peria de cap cu un ciorap de nailon.
- Cînd vrei ca părul să arate proaspăt spălat, deși nu este, întinde puțin balsam în palme și aplică-l omogen pe toată suprafața părului. Usucă-te cîteva secunde cu jetul de aer fierbinte al foehnului și coafează-te cu o perie circulară.
- Cînd îți usuci părul cu foehnul, folosește mai mult aer și mai puțină căldură. Usucă întîi rădăcinile. Ca să protejezi părul și să-i menții strălucirea, direcționează jetul de aer dinspre rădăcină spre vîrf, adică în sensul creșterii firului de păr.

Balsamul

• Pentru ca părul să nu « atîrne » și să nu stea « lins », folosește un balsam *oil-free*.

• Dacă ai părul lung, ca să nu devină prea moale, aplică balsam numai pe vîrfuri.

• Pentru mai multă strălucire, oferă-i părului o dată pe săptămînă un tratament cu ulei fierbinte.

• Ca să ai părul mai mătăsos, strînge apă de ploaie și folosește-o la clătirea finală.

Coafura

• Evită coafurile demodate schimbîndu-ți tunsoarea și pieptănătura măcar o dată la doi ani.

• Dacă ai părul cu fir drept și subțire, tunsorile mai scurte vor da impresia de volum. Tunsoarea în scări dă un surplus de volum, textură și dinamism.

• Cînd vrei să-ți lași bretonul să crească, tunde cîteva șuvițe laterale în scări, astfel ca bretonul să se amestece cu ele pe măsură ce crește. Ai grijă să tai mereu vîrfurile oblic. Va trece cam un an pînă cînd bretonul va ajunge la nivelul bărbiei.

• Cît de des trebuie să te tunzi ca să-ți mențiii părul viguros și să arăți întotdeauna bine? Depinde de lungimea pe care vrei s-o păstrezi. Dacă ai părul scurt, la patru săptămîni; dacă ai părul de lungime medie (mai jos de urechi, dar mai sus de umeri), la șase săptămîni; dacă ai părul lung, la opt săptămîni.

• Chiar dacă îți lași părul să crească, tunde-i regulat vîrfurile cîțiva milimetri dacă vrei să aibă un aspect sănătos și să se coafeze mai bine.

• Nu exagera cu periatul: riști să slăbești firul de păr, să reduci volumul și să mărești nivelul electricității statice.

• Pentru a-l ondula rapid, pune-ți părul uscat pe bigudiuri cu burete timp de zece minute sau pe bigudiuri fierbinți timp de cinci minute. Scoate bigudiurile și coafează-te.

• Pentru a da unei tunsori drepte mai mult volum și dinamism, apleacă-te și usucă-ți părul ținînd capul în jos. Cînd este aproape uscat, îndreaptă-te și coafează-l cu o perie circulară.

• Pulverizează apă pe păr de-a lungul zilei pentru a reactiva fixativul – nu aplica din nou fixativ. O cantitate prea mare îngreunează părul.

• Înainte să pleci de acasă, verifică întotdeauna într-o oglindă cum îți stă părul la spate. Tu nu-l poți vedea, dar alții pot.

• Dacă te grăbești, folosește după spălare două foehnuri, pînă cînd părul este aproape uscat; apoi coafează-l ca de obicei.

Spuma, gelul, sprayul fixativ

• Pentru a da părului volum, dar și suplețe, încearcă o spumă de coafat (*styling*). Este mai puțin lipicioasă decît gelul.

• Dacă vrei să « stăpînești » perfect părul, recurge la un gel. Gelul modelează mult mai bine decît spuma, dar greutatea sa poate turti părul.

• Cînd vrei să aplici spuma, pune-o într-o palmă și freacă-ți ușor palmele înainte de a le trece prin păr. Altminteri, globul de spumă nu poate fi distribuit uniform.

• Folosește produsele de styling în cantități mici. Nu masa cu ele pielea capului. Spumele și gelurile conțin de obicei alcool, care poate provoca descuamarea pielii capului.

• Ca să obții un păr care se așază excelent, fără să fie rigid, încearcă un hibrid gel-spumă.

• Dacă părul tău este lipsit de strălucire, probabil că folosești gel sau spumă în exces. Pentru a-i reda strălucirea, amestecă un pic de spumă sau gel cu cîteva picături de apă în palmă; cînd părul este încă umed, apleacă-te în față și aplică amestecul de la rădăcină către vîrfuri.

• Folosește tubul de spray fixativ ca pe un instrument de styling. Pentru a reuși să înalți și să înfoi părul cum îți dorești, ridică o șuviță mai mare și aplică spray sub ea, apoi peri-o.

• Dacă vrei o fixare mai puternică, încearcă un fixativ pentru finisaj. Acesta e mai dens decît fixativele obișnuite și conservă perfect coafura.

Permanentul și vopsirea părului

• Dacă ai permanent, folosește un pieptene cu dinți foarte mari și rari – sau chiar propriile degete – pentru a-l coafa. Dacă recurgi la perie, părul va deveni foarte creț.

• Ca să ajuți părul cu permanent să crească mai sănătos, taie părțile cele mai deteriorate și tunde apoi în scări pentru a menține lungimea.

• Pentru a coafa cîrlionții și a da mai multă strălucire părului, unge-ți palmele cu loțiune și plimbă-le ușor peste păr.

• Spre deosebire de vopsea, care nu « iese » la spălat, șamponul colorant dă părului o culoare semipermanentă care va dispărea prin spălările succesive după circa șase spălări.

• Șamponul colorant nu-ți poate deschide culoarea părului. Rolul său este să-ți intensifice culoarea naturală și să-ți acopere firele albe. De obicei, culoarea iese mai roșie decît te așteptai și părul « nou » (nevopsit) prinde mai puțină culoare decît cel « vechi ».

• Pentru rezultate optime, alege o culoare de șampon ceva mai deschisă decît culoarea naturală a părului tău și, după aplicare, încălzește puțin cu foehnul.

• Dacă îți deschizi culoarea părului, deschide și culoarea sprîncenelor. Combinația de sprîncene închise și păr deschis arată nefiresc.

• Dacă ai părul șaten deschis sau blond, dă-i strălucire și vigoare udîndu-l cu șampanie neacidulată. Clătește bine.

• Ca să arăți minunat, colorează-ți părul șaten și tern în roșu ca arama. Nu uita să-ți adaptezi machiajul la noua culoare.

• Pentru a-i reda părului tău strălucirea, folosește un produs pe bază de silicon cu efect de accentuare a luciului; sau folosește un nuanțator cu un ton mai deschis decît culoarea naturală a părului tău.

• Dacă rădăcinile trădează adevărata culoare a părului, dă volum coafurii cu spumă sau cu un ondulator. Părul va sta mai ridicat și rădăcinile închise la culoare vor fi camuflate.

• Dacă ai părul cărunt, alege o coafură care să-i pună în evidență textura. Adoptă, de pildă, stilul « paj », cu o lungime a părului la jumătatea distanței dintre bărbie și umeri, sau o coafură cu părul scurt, înfoiat, tuns în scări.

• Părul cărunt are nevoie în mod special de balsam. Fiind lipsit de pigment, firul de păr cărunt tinde să devină mai aspru și mai uscat.

• Dacă părul îți încărunțește înainte de vreme, întreabă medicul de familie dacă nu e cazul să iei suplimente de vitamine. S-ar putea ca organismul tău să aibă carență de zinc, acid folic, vitamina B sau cupru.

Îngrijirea pielii capului

• Dacă pielea capului devine uscată și faci mătreață, alege un șampon cu mai puțini detergenți. De obicei, poți să-ți dai ușor seama dacă un șampon conține detergenți în cantitate mare: face clăbuc din belșug.

• Dacă ai excesiv de multă mătreață și ți se înroșește pielea capului, folosește un șampon medicinal care se vinde fără rețetă, conținînd acid salicilic, gudron sau sulf. Dacă această afecțiune foarte răspîndită persistă, adresează-te unui dermatolog care îți va prescrie probabil un șampon cu nizoral, un agent antimicotic.

• Șampoanele contra mătreții îți pot usca părul, așa că, după ce te speli, folosește un balsam fără grăsimi. Aplică

Coafuri pentru conformații de față tipice

Fața rotundă

ALEGE o coafură mai mult înaltă decît lată. Coafura trebuie să fie «clădită» deasupra urechilor.

EVITĂ coafurile severe, cu părul dat pe spate.

Fața prelungă

ALEGE o coafură cu lățimea maximă puțin deasupra liniei bărbiei și cu breton asimetric.

EVITĂ părul prea lung sau prea drept.

Fața pătrată

ALEGE o coafură cu contur neregulat și breton mic.

EVITĂ coafurile rectangulare și bretonul drept.

Fața ovală

ALEGE o coafură care urmează linia ovală a feței, accentuîndu-i forma.

EVITĂ să-ți acoperi fruntea cu breton.

balsamul doar pe păr (nu și pe pielea capului). Produsele hidratante pot agrava seboreea – hiperactivitatea glandelor sebacee – care provoacă mătreața.

• Lasă-ți părul proaspăt șamponat să se usuce natural pînă cînd devine umed. Apoi coafează-l folosind jetul de aer rece al foehnului, pentru a evita uscarea excesivă a pielii capului.

Periile și pieptenii

• O perie din păr natural te va ajuta să stăpînești mai bine fenomenele electrostatice și firele rebele. Pentru a « culca » firele rebele, îmbracă o perie de plastic într-un ciorap de nailon. Scoate țepii prin țesătura ciorapului, apoi perie-ți părul.

• Ca să nu-ți rupi firele de păr, folosește un pieptene cu dinți rari cînd părul e încă ud.

• Spală periile de păr și pieptenii o dată pe săptămînă. Pune puțin șampon în apă fierbinte și lasă-le la muiat un sfert de oră. Freacă-le apoi cu o periuță de dinți veche, dar curată.

• Aruncă imediat periile cu țepi rupți și pieptenii cu dinți lipsă. Pot să-ți rupă firele de păr sau să-ți zgîrie pielea capului.

Îngrijirea părului vara

• Vara, spală-ți părul cît mai des. Folosește un balsam fără grăsimi și redu la minimum spuma și gelul pentru ca părul să nu devină lipicios cînd afară e cald și umed.

• Pentru a împiedica părul să se încrețească în lunile de vară, menține-l hidratat. Folosește după fiecare spălare un balsam *instant* și o dată pe săptămînă un balsam cu acțiune îndelungată.

• Ca să-ți protejezi părul de efectele nocive ale soarelui, udă-l, aplică un balsam care conține substanțe de ecranare și piaptănă-l pentru ca acestea să se absoarbă în păr.

• Pentru a proteja părul vopsit de acțiunea soarelui, poartă o pălărie de bumbac sau dintr-o pînză groasă.

• După ce ai înotat într-un bazin cu apă tratată cu clor, spală-ți cît mai repede părul cu șampon. Clorul are o acțiune abrazivă asupra învelișurilor exterioare ale firului de păr, distrugîndu-i luciul. În timp, părul capătă o nuanță arămie sau, și mai rău, verzuie.

• Pentru a-i reda părului afectat de clor culoarea, dizolvă șase–opt tablete de aspirină în apă caldă. Toarnă soluția pe păr, așteaptă cincisprezece minute și clătește bine cu apă călduță.

• Anumite medicamente, printre care și unele antibiotice, pot face părul să arate lipsit de culoare și de viață. Pentru a elimina acest efect chimic, amestecă o linguriță de bicarbonat alimentar cu șampon și spală-ți părul ca de obicei: îl vei ajuta să-și recapete luciul.

• Înainte de a face baie în apă sărată, udă-ți părul și aplică balsam. Balsamul te va proteja de acțiunea sării, care duce la despicarea vîrfurilor, subțiază și usucă părul, îi degradează culoarea.

Îngrijirea părului iarna

• Dacă observi că pielea capului devine uscată iarna, folosește timp de două săptămîni un șampon hidratant. Dacă descuamarea persistă, s-ar putea să ai seboree.

• În lunile mai reci, cînd umiditatea este scăzută, folosește o perie cît mai rară pentru a diminua frecarea și consecința ei – fenomenele electrostatice.

• Cînd ieși din casă iarna, poartă în loc de căciulă o bentiță lată, bine căptușită, pentru a nu-ți turti părul.

• Dă-i părului tău puțină vigoare în sezonul rece: deschide-i culoarea cu un ton.

Înlăturarea părului nedorit

• Dacă ai păr facial de culoare închisă, poți alege una dintre următoarele soluții: decolorarea, epilarea cu cremă sau ceară, metoda electrică.

• Poți de asemenea să-ți razi părul facial. Totuși, din cauza țepilor, fața ta nu va mai fi la fel de catifelată și de netedă.

• Poți să-ți pensezi firele de deasupra liniei sprîncenelor fără nici o problemă, în ciuda ideii foarte răspîndite că « nu e bine » să faci așa ceva.

• Părul de la subsuoară și de pe picioare trebuie îndepărtat ori de cîte ori este nevoie, fie cu lama de ras, fie cu ceară de epilat. Pentru ca epilarea cu ceară să fie eficientă, firele trebuie să aibă șase–doisprezece milimetri lungime.

• Ca să ai pielea de pe picioare netedă și catifelată, folosește în locul cremei sau săpunului de ras un balsam pentru păr.

• Rade-ți părul din zona inghinală pe toată durata anului, astfel ca pielea să nu mai fie sensibilă la lama de ras. Cînd va veni vara, vei putea purta bikini fără nici o problemă, căci pielea din zona inghinală va fi catifelată și fără iritații.

• Dacă pielea din zona inghinală se infectează și apare vreo iritație, spal-o cu un săpun fin și apă caldă, apoi tamponeaz-o cu alcool pentru a curăța perfect porii. De îndată ce părul iese la suprafață, infecția ar trebui să dispară.

• Pentru a preveni infectarea zonei inghinale, evită să porți slip, dresuri sau pantaloni colanți foarte strîmți.

• Dacă preferi să nu te razi în zona inghinală, apelează la o cosmeticiană profesionistă care să te epileze cu ceară. Ceara smulge firele din rădăcină și nu vei mai avea nevoie de o nouă epilare decît peste șase–opt săptămîni.

Info INFO Info

• Majoritatea șampoanelor conțin același tip de ingrediente: agenți spumanți, detergenți, proteine pentru îngroșarea firului, parfumuri, coloranți și substanțe chimice cu rolul de a da transparență lichidului. Spuma nu este indispensabilă pentru curățarea părului, dar consumatorilor le place acest efect al șamponului.

• Cînd mergi la coafor, e preferabil să ai la tine o poză cu tunsoarea sau coafura pe care o vrei. Termeni precum «șuvițe» sau «păr filat» s-ar putea să nu însemne pentru specialist același lucru ca pentru tine.

• În 1774, cînd Ludovic al XVI-lea a urcat pe tronul Franței, erau la modă originalele «coafuri-gigant». Avînd vreo patruzeci de centimetri înălțime, aceste coafuri erau susținute de rame din sîrmă și împodobite cu beteală, pene, coronițe sau flori.

• Primul aparat pentru onduleuri permanente a fost inventat în 1906: folosea bigudiuri încălzite electric și o soluție de «permanentizare». Deși ardea adesea părul și pielea capului, femeile recurgeau bucuroase la acest aparat care le scutea să-și încrețească zilnic părul cu fîșii de cîrpă sau de hîrtie.

• Mătreața este provocată de accelerarea procesului fiziologic de regenerare a celulelor scalpului. Expunerea la soare, precum și schimbarea frecventă a șampoanelor împotriva mătreții pot ajuta la încetinirea acestui proces.

• Majoritatea oamenilor au în jur de 100 000 de fire de păr pe cap; persoanele blonde au cam 140 000, iar cele roșcate aproximativ 90 000. Viteza de creștere a părului este o constantă ereditară.

• Părul crește cu șase–doisprezece milimetri pe lună; creșterea e mai rapidă vara și mai lentă iarna.

• Este normal să-ți cadă zilnic între 100 și 200 de fire de păr.

• Cu cît ai firul de păr mai plat, cu atît părul îți este mai ondulat.

• Doar cîteva procente din populația americană adultă are părul blond natural. În alte zone ale globului, proporția e și mai mică.

• Culoarea și textura părului se schimbă după 30 de ani. Cu vîrsta, creșterea foliculului devine mai lentă, părul își pierde pigmentul și firele se subțiază.

• Părul încărunțește atunci cînd producția de melanină (un pigment care se găsește în păr, în iris și în piele) începe să scadă pînă cînd încetează. Alte cauze ale încărunțirii sînt stresul, graviditatea, caracteristicile genetice și dezechilibrele hormonale.

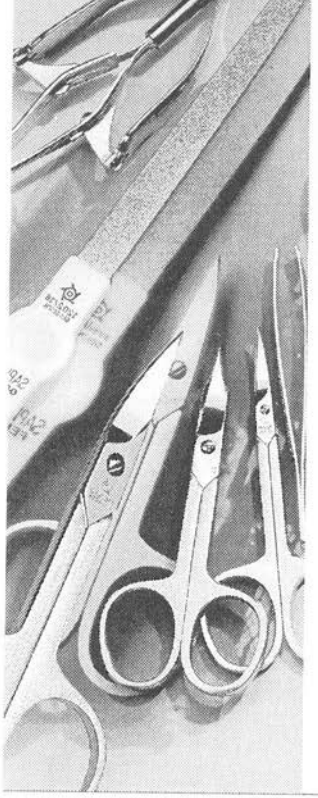
• Părul devine mai uscat și mai fragil pe vreme rece din cauza umidității scăzute a aerului.

• Șampoanele profesionale sînt în general de o calitate mai bună și conțin o cantitate mai mică de detergent decît cele de larg consum.

Îngrijirea unghiilor

Toaleta unghiilor • Vopsirea și protejarea unghiilor • Manichiura și pedichiura

CAPITOLUL 5



Mîinile ne caracterizează în cel mai înalt grad și sînt în permanență expuse privirii celor din jur. Chiar și cea mai îngrijită femeie riscă să-și compromită imaginea dacă are oja crăpată, pielițele din jurul unghiilor rupte și pielea mîinilor aspră. Ca să arăți bine, este esențial să ai mîini și unghii impecabile. Învață din acest capitol cum să-ți îngrijești mîinile pentru a crea o primă impresie pozitivă.

Toaleta unghiilor

- Taie și pilește unghiile numai cînd sînt uscate. Dacă acționezi asupra unghiilor ude, mai ales după duș sau baie, le vei fragiliza.
- Cînd dai formă unghiilor, folosește o pilă de diamant sau una cu granulație foarte fină.
- Pilește-ți unghiile, una cîte una, dinspre un colț către centru, într-un singur sens. Treci apoi la colțul opus și pilește către centru fiecare unghie, mergînd în celălalt sens. Ca să nu agațe, pilește vertical pe centru. Nu folosi pila ca pe un ferăstrău, mișcînd-o înainte și înapoi, pentru că îți vei fragiliza unghiile.
- Ca să înălbești marginile libere ale unghiilor, cufundă-ți vîrfurile degetelor în apă cu zeamă de lămîie timp de zece minute, de două ori pe săptămînă.
- Dacă masezi zilnic cuticulele (pielițele din jurul unghiilor) cu ulei de floarea soarelui sau de migdale dulci, ele vor deveni moi și netede.
- Ca să îndepărtezi celulele moarte din jurul cuticulelor, amestecă o parte iod alb cu o parte ulei de castor. Aplică acest amestec pe cuticule înainte de a merge la culcare, de trei ori pe săptămînă.
- Alt tratament hidratant: masează-ți mîinile și cuticulele cu vaselină înainte de a merge la culcare. Poartă noaptea mănuși de bumbac și mîinile tale vor fi dimineața mai catifelate.
- Pentru a preveni incarnarea unghiilor la degetele mari de la picioare, taie-le drept și netezește-le cu o pilă cu granulație fină.

Vopsirea unghiilor

- Înainte de a aplica oja, spală-ți mîinile și șterge-le bine, pentru a îndepărta de pe suprafața unghiilor orice urme de grăsime. Culoarea se va fixa mai bine și va rezista mai mult.
- Pentru a omogeniza oja înainte de aplicare, răsucește flaconul între palme în loc să-l agiți. Cînd miști în sus

și în jos flaconul, se formează bule din cauza cărora lacul de unghii ar putea să nu se întindă uniform.

• Aplică întotdeauna o bază transparentă înainte de lacul colorat, mai ales dacă folosești nuanțe de roșu ori grena, ca să previi îngălbenirea sau pătarea unghiilor.

• Dacă ai sensibilitate la aldehida formică sau la rășinile formalinice care intră de obicei în compoziția lacurilor de unghii, folosește un lac care are la bază o rășină alchilică. Aceste oje au însă dezavantajul că nu se usucă atît de repede ca produsele pe bază de formol.

• Ca să previi exfolierea ojei de pe unghii, aplică un strat de lac transparent imediat după oją. Repetă aplicarea din două în două zile, pînă cînd îți faci din nou manichiura.

• Pentru a curăța unghiile naturale sau false de oją, folosește un dizolvant fără acetonă. Este mai puțin agresiv decît produsele pe bază de acetonă și nu deteriorează unghiile artificiale.

Protejarea unghiilor

• Cînd este frig afară, poartă neapărat mănuși pentru a-ți proteja unghiile și mîinile. Mănușile de piele căptușite cu cașmir sau cele din lînă virgină sînt cele mai bune.

• Purtînd mănuși de cauciuc atunci cînd speli vasele, reduci riscul de a-ți rupe unghiile sau de a ți se « ciobi » oja.

• Dacă folosești un desfăcător de conserve sau un cuțit ca să deschizi cutiile cu băutura ta preferată, cu siguranță nu-ți vei mai rupe unghiile atît de des...

Manichiura și pedichiura

• Dacă bugetul îți permite, mergi să-ți faci manichiura la o profesionistă măcar o dată la două săptămîni, deși ideal este să mergi săptămînal. Unghiile tale vor arăta superb.

• Pedichiura făcută la două–patru săptămîni îți va menține tălpile netede și unghiile îngrijite.

• Dacă mergi în mod regulat la un salon pentru manichiură și pedichiură, ar fi bine să ai propriile tale instrumente – din motive de igienă. Chiar dacă majoritatea manichiuristelor și pedichiuristelor nu neglijează măsurile de igienă, venind cu trusa proprie vei avea garanția că nu riști nimic.

Info INFO Info

• Dermatologii recomandă persoanelor care poartă unghii false ca după o perioadă de șase–opt luni să renunțe o vreme la ele pentru a permite unghiilor naturale să «respire» și pentru a evita apariția micozelor.

• Serviciul de îngrijire a unghiilor cel mai cerut de femeile americane e aplicarea unghiilor false, urmat de manichiură. Altă operațiune la modă este împodobirea unghiilor cu bijuterii sau desene.

• Unghiile false trebuie să fie lipite perfect. Orice spațiu între ele și unghiile naturale este un mediu propice pentru infecțiile micotice, care duc uneori la pierderea ireversibilă a unghiei.

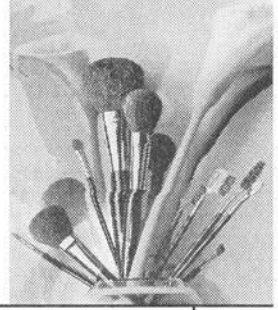
• Nu consumul de gelatină întărește unghiile, așa cum se crede, ci un regim alimentar echilibrat.

• Conform dermatologilor, cele mai frecvente probleme ale unghiilor sînt cauzate de infecții (cu stafilococ sau cu Candida, o ciupercă) și de virușii de tip Papilloma, cei care produc negii.

• Dacă ești dreptace, unghiile de la mîna dreaptă vor crește ceva mai repede decît cele de la mîna stîngă. Dacă ești stîngace, unghiile de la mîna stîngă vor crește mai repede.

• Lacurile transparente de unghii tind să se îngălbenească sub acțiunea razelor solare, a lămpilor de bronzare artificială sau a clorului. Culorile opace nu vor fi afectate.

• Ojele sidefate și perlate au în compoziție solzi de pește (hering) care produc efecte luminoase.



Analiza cromatică

Primăvara • Vara • Toamna • Iarna
• Cum să-ți faci singură analiza cromatică

CAPITOLUL 6

Dacă cineva îți face complimente pentru « rochia superbă », dar nu-ți spune și că « arăți superb », probabil că nu porți culorile potrivite. Nu hainele tale, ci tu însăți ar trebui să atragi atenția. Lookul tău trebuie să fie armonios. Unele femei arată extraordinar ori de cîte ori le întîlnești. Ele lasă o primă impresie minunată. Motivul? Știu cum să aleagă culorile pentru garderoba lor. E foarte posibil să fi recurs la o analiză cromatică și acum știu ce culori le stau bine.

Acest capitol te va ajuta să înțelegi care sînt culorile ce se armonizează perfect cu coloritul tău natural. Dacă ai posibilitatea, adresează-te și unui specialist în analiză cromatică. Este o investiție care merită făcută, pentru că după aceea nu vei mai cumpăra niciodată farduri, îmbrăcăminte sau accesorii în culori nepotrivite.

Ce anume îți determină paleta proprie de culori? Mai întîi, culoarea naturală a pielii, apoi culoarea părului și a ochilor. Tonalitatea pielii determină anotimpul tău « primar » – primăvara, vara, toamna sau iarna. Se consideră că ochii și părul determină împreună anotimpul « secundar ». De exemplu, poți fi o combinație de iarnă, ca anotimp primar, cu toamnă, ca anotimp secundar.

Primăvara

- Primăvara este caracterizată de tonuri calde (gălbui) ale pielii: fie chihlimbar deschis cu tonuri aurii, fie arămiu cu subtonuri aurii.
- Părul Primăverii poate avea orice culoare: roșcat cu o tentă caldă, blond, caramel, șaten închis sau negru.
- Ochii Primăverii sînt limpezi și luminoși. De obicei sînt albaștri, verzi-albaștri, cenușii sau cenușii-verzi, avînd uneori irizații aurii în jurul pupilelor.
- Primăvara cu o piele de tonalitate închisă trebuie să poarte nuanțele cele mai vii cu putință. Primăvara cu o piele de tonalitate deschisă poate purta culori vii, dar mai luminoase.
- Evită pastelurile. Îți estompează strălucirea.
- Poartă alb și negru doar ca fond pentru imprimeuri.
- Poartă numai alb « murdar ». Albul pur este prea puternic și nu se armonizează cu tonurile calde ale pielii tale.
- Poți să porți o nuanță mai închisă de albastru denim (culoarea blugilor clasici) dacă o combini cu o bluză sau o cămașă viu colorată.
- Culorile ideale pentru Primăvară sînt albastru-mov, ruginiu, maro roșcat, roșu pur, orice nuanță de galben, verde cald.
- Evită griul, el nu se potrivește deloc cu tonurile calde ale pielii tale.
- Alege nuanța de pepene galben sau rozul-somon în locul rozurilor obișnuite, se combină mai bine cu tonurile pielii tale.
- Pentru pantofi și poșete, alege arămiul, caramelul sau albul murdar.
- Cînd cumperi ciorapi și lenjerie, optează pentru nuanțe calde, cum e bronzul, nu pentru grej, care este o culoare rece.
- Poartă bijuterii în tonuri de verde-auriu și galben-auriu pentru a-ți pune în evidență culorile naturale, luminoase și vii.

• Poartă perle montate în aur și pietre semiprețioase precum olivina, ametistul, acvamarinul, topazul albastru, safirul și citrinul.

• Alege rame de ochelari care se asortează cu paleta ta coloristică. Auriul este o culoare deosebit de potrivită pentru ramele tale.

Toamna

• Toamna are și ea o piele cu subtonuri aurii, dar mai intens colorată decît a Primăverii – auriul bate spre portocaliu. Uneori tenul ei are o tentă de bronz.

• Părul Toamnei poate fi roșcat, șaten sau negru cu reflexe de bronz sau metalice.

• Ochii Toamnei cu pielea deschisă la culoare sînt în general căprui-aurii, verzi, cenușii-verzi sau albaștri. Toamna cu piele mai închisă are ochii verzi sau căprui, cu irizații castanii sau aurii.

• Bucură-te de culorile naturale ale anotimpului tău – auriu, brun, verde-mușchi, verde oliv, verde-gălbui intens, portocaliu, ruginiu și pepene galben stins.

• Bleul-verzui și turcoazul sînt de asemenea culori minunate pentru tine. Folosește-le neapărat în garderoba ta.

• Galbenul-muștar este o excelentă alegere. Anotimpul tău este singurul căruia i se potrivește această culoare.

• În loc de alb pur și alb-gri, poartă alb-gălbui sau alb-ivoar.

• Ferește-te de roz, negru, galben, roșu sau gri.

• Materialul hainelor tale trebuie să aibă o alură sportivă sau, dimpotrivă, teatrală. Tweedul, materialele cu textură neregulată și șalurile înflorate sînt excelente pentru tine.

• Cumpără genți și pantofi maro sau alb murdar, niciodată de culoare neagră ori albă.

• Pentru ciorapi și lenjerie, alege tonurile neutre, bronzul și bejul, nu grejul.

• Poartă numai bijuterii metalice din bronz, aramă sau aur. Bijuteriile de argint îți vin incredibil de bine dacă ai părul complet cărunt.

• E preferabil să porți bijuterii masive, sculpturale. Lanțurile groase și grele sînt o alegere inspirată.

• Dacă porți perle, optează pentru cele mari și combină-le cu alte pietre sau mărgele avînd culori din gama anotimpului tău. Dacă ești de talie mică, alege bijuterii de dimensiuni medii.

• Nu purta bijuterii fine, delicate decît dacă ești de talie mică.

• Cînd îți alegi ramele de ochelari, încearcă o pereche din baga. Ar trebui să-ți vină minunat. Auriul este de asemenea o alegere bună.

Vara

• Vara e caracterizată de o piele palidă, translucidă, adesea foarte fină, cu subtonuri reci (albăstrui), lila sau trandafirii. Este o piele predispusă la arsuri solare.

• Avînd de obicei păr cînepiu în copilărie, Vara continuă să fie blondă și la maturitate.

• Ochii Verii sînt colorați de regulă în albastru deschis, cenușiu luminos, brun auriu sau gri-verde. Rar vei găsi o Vară cu ochi căprui.

• Pastelurile – cum ar fi rozul deschis, galbenul pal și bleul – sînt minunate pentru tine.

• Nu purta culori puternice – îți vor copleși înfățișarea delicată. Nu te poți dispensa de culoare pentru că ea îți pune în valoare transparența pielii, dar limitează-te la nuanțele deschise și pastelate.

• Roșul magenta este o culoare de bază potrivită pentru tine. Poți purta culoarea pură sau diluată în orice proporție, pînă la pastel.

• O culoare pe care trebuie să te bizui întotdeauna este bleumarinul. Combină-l cu o bluză sau o cămașă pastel.

• Poartă mereu alb murdar în loc de alb pur. Albul imaculat te va copleși.

• Poartă fără restricții albastru denim. Este una dintre culorile care ți se potrivesc.
• Încearcă o combinație de roșu, alb și albastru. Dar nu uita că pentru o Vară aceste culori sînt prea puternice dacă le porți separat.
• Grejul este o culoare de bază perfectă pentru garderoba ta.
• Ca să-ți pui în valoare coloritul delicat, poartă mai degrabă gri deschis decît gri închis. Nu purta niciodată negru sau portocaliu. Negrul e prea copleșitor pentru tine. Iar portocaliul, o culoare caldă, te va face să pari palidă.
• Alege imprimeuri cu modele sau flori mici și materiale moi, vaporoase.
• Cînd cumperi pantofi și genți, caută nuanțe de bleumarin, gri sau grej.
• Renunță la pantofii negri. Nu se armonizează cu paleta cromatică a anotimpului tău.
• Poartă ciorapi grej, nu arămii sau bej.
• Optează pentru bijuteriile de platină, aur alb sau aur roz. Alte bijuterii foarte potrivite pentru tine sînt perlele, cameele sau orice pietre care corespund culorilor anotimpului tău. Mai poți să alegi rubinele, granatele, ametistele, zirconiul albastru, alexandritul și opalul.
• Cel mai bine îți vin bijuteriile mici și feminine.
• Pentru ramele de ochelari, oprește-te la grej, bleu pal, mov, roz sau argintiu. Aceste nuanțe se vor armoniza perfect cu coloritul tău natural.

Iarna

• Pielea Iernii pare aproape albă, dar nu translucidă. Personajul Albă-ca-Zăpada este tipic pentru acest anotimp. Pielea Iernii poate avea și subtonuri reci, bătînd în trandafiriu. Rolul machiajului este să prevină înfățișarea « spălăcită ».
• Uneori, Iarna are o piele închisă la culoare, de obicei măslinie cu subtonuri reci (albăstrui).

• Părul Iernii poate fi blond, șaten, șaten închis sau negru.
• Părul alb îi vine bine Iernii, ceea ce nu se întîmplă de obicei cu celelalte anotimpuri.
• Ochii Iernii sînt adesea căprui sau aproape negri. Dar pot fi și albaștri, albaștri-cenușii sau cenușii. Rareori se întîmplă să fie verzi.
• Negrul pur și albul pur sînt culori de bază minunate pentru garderoba ta. Iarna e singurul anotimp care își poate permite asemenea contraste puternice.
• Cînd alegi culori pastel, încearcă nuanțe glaciale de bleu, vernil și roz pal.
• Griul-mangal închis îți vine mai bine decît griul deschis, care îți poate da un aspect « spălăcit ».
• Nu purta niciodată portocaliu sau auriu-muștar. Din cauza acestor nuanțe calde, pielea ta cu tonuri reci va arăta palidă.
• Alege verdele-vînătoresc închis, rozul-somon intens și galbenul-lămîie strălucitor cînd vrei să atragi atenția.
• Poartă roșuri bătînd în albastru, nu în portocaliu.
• Cînd cumperi elementele de bază ale garderobei, optează pentru bleumarin, grej, negru, gri și roșu.
• Poartă fucsia cît mai des. E o culoare minunată pentru tine.
• La ocazii speciale, poartă paiete, îți vin incredibil de bine.
• Imprimeurile florale mari și cele geometrice reprezintă o alegere inspirată.
• Mătasea, satinul, lîna, pielea de căprioară și pielea sînt materialele care te avantajează cel mai mult.
• Cînd îți cumperi pantofi și genți, alege albul, nuanțele de negru și negrul intens, bleumarinul, grejul, roșul și argintiul.
• Alege ciorapi grej, nu arămii sau bej.
• Bijuteriile metalice din platină, aur alb sau argint se vor combina cel mai bine cu tonurile pielii tale.

• Poartă bijuterii de aur numai dacă pielea ta are o tentă măslinie ori galbenă, sau dacă anotimpul tău secundar este toamna.

• Cînd vrei să produci senzație, alege bijuterii mari, simple, de efect. Nu purta niciodată bijuterii mici sau care atîrnă și se leagănă.

• Printre cele mai bune opțiuni în privința bijuteriilor se numără diamantele, smaraldele, cristalul, safirele, granatele, rubinele și zirconiul.

• În cazul ramelor de ochelari, culorile avantajoase pentru tine sînt grej închis, grena, bleumarin stins, gri și argintiu. Și negrul e o posibilă opțiune, dar este preferabil să-l folosești pentru îmbrăcăminte.

Sugestii cromatice suplimentare pentru toate anotimpurile

• Înainte de a-ți cumpăra îmbrăcăminte, familiarizează-te cu paleta cromatică a anotimpului tău. Apoi, în funcție de buget, înlocuiește culorile nepotrivite din garderobă cu cele care îți vin bine.

• Culorile nepotrivite îți accentuează micile imperfecțiuni al feței. Ochii tăi nu vor mai fi limpezi și luminoși. Culorile potrivite, în schimb, îți scot în evidență trăsăturile și atenuează micile imperfecțiuni.

• Cînd vrei să-ți alcătuiești de la zero o garderobă, alege mai întîi două sau trei culori de bază din paleta anotimpului tău. De exemplu, o Iarnă poate alege bleumarin închis și gri-mangal. O Vară ar putea opta pentru un bleumarin mediu și roz pastel. O Toamnă s-ar putea opri la brun-ciocolatiu și roșu-cafeniu. O Primăvară ar putea începe cu o nuanță caldă de brun-gălbui și cu un albastru-gri.

• Coraiul intens, bleul-violet și albastrul-verzui intens sînt culori universale: orice anotimp le poate purta cu succes.

• Verile și Iernile au doar cîte o singură nuanță de galben în paleta lor: Verile pot purta un galben-lămîie pal; Iernile, un galben-lămîie intens. Toamnele și Primăverile, în schimb, au multe nuanțe de galben la dispoziție.

• Dacă ești Iarnă sau Vară, poartă argintiu în ocazii festive. O rochie argintie, o combinație de pantaloni cu top argintie sau accentele argintii, cum ar fi o poșetă, sandale din curele, cercei cu ștrasuri sau brățări circulare, îți vor veni fantastic. În același fel, auriul avantajează Primăverile și Toamnele.

• Coloritul tău natural se atenuează o dată cu vîrsta. Pe măsură ce se adaugă anii, alege nuanțe tot mai blînde, dar din aceeași familie cromatică. De exemplu, o Iarnă matură poate înlocui un articol vestimentar roșu-grena cu un roz rece de intensitate medie; după cum poate înlocui fardul de obraz violet-prună cu unul trandafiriu sau roz.

• Majoritatea femeilor preferă bijuteriile în tonuri aurii. Totuși, dacă pielea ta are tonuri reci, bijuteriile argintii sînt mai potrivite.

• Dacă ți-ai făcut o analiză cromatică, reorganizează-ți șifonerul pe secțiuni: culori « corecte » și culori « greșite ». Cel puțin jumătate din hainele tale vor intra probabil în prima categorie, pentru că știai dinainte, doar privindu-te în oglindă, ce culori îți stau bine.

• Ca să nu pierzi timpul cînd mergi la cumpărături, uită-te doar la hainele ale căror culori corespund paletei tale.

• Vinde-ți hainele de culoare « greșită » la un magazin second-hand sau o consignație, donează-le unei fundații sau pur și simplu dăruiește-le unei prietene cu un colorit natural potrivit.

• Confuzia între Vară și Primăvară este greșeala care se face cel mai frecvent într-o analiză cromatică. Nu uita că pielea Primăverii are subtonuri calde (de galben), pe cînd pielea Verii are subtonuri reci (de albastru).

Cum să-ți faci singură analiza cromatică

• Dacă preferi, dintr-un motiv sau altul, să nu consulți un specialist în analiză cromatică, urmează aceste etape care te ajută să decizi singură care sînt culorile cele mai potrivite pentru tine:

1. Cumpără 20–25 bucăți de material uni cu o lungime de cel puțin jumătate de metru, în culorile care crezi că-ți stau bine. Cupoanele sînt foarte potrivite pentru asta și în plus ieftine. Alege nuanțe calde și reci de roșu, verde, violet, galben, maro și roz. Nu uita de albul pur, albul murdar, albul-ivoar, nici de negru, argintiu și auriu. Nu ai nevoie, în principiu, de nuanțe de albastru pentru că aproape oricine poate să poarte albastru (totuși, fiecărui anotimp i se potrivește o altă nuanță).

2. La începutul analizei cromatice, demachiază-te și folosește neapărat lumină naturală. Lumina soarelui e cea mai bună. Apoi, înfășoară-ți părul într-o eșarfă gri. Nu uita că analiza primară nu este influențată de culoarea părului.

3. Stînd în fața oglinzii, drapează-te cu bucățile de material de diferite culori: cînd o culoare ți se potrivește, ea îți evidențiază coloritul natural, cu care se combină perfect. Imperfecțiunile feței sînt mai puțin vizibile, ochii par mai limpezi, culoarea irisului este mai intensă și tu vibrezi de energie – nu ai un chip obosit sau « spălăcit ».

4. Pe măsură ce testezi eșantioanele, separă-le după criteriul « culori potrivite » și « culori nepotrivite ». Probabil că într-un teanc vor fi cu precădere nuanțe reci, iar în celălalt nuanțe calde.

• Nu uita: Auriul-mușchi este numai pentru Toamne. Rozul-piersică pal este numai pentru Veri. Albul pur și negrul pur sînt numai pentru Ierni. Galbenul-verzui deschis este numai pentru Primăveri.

Info INFO Info

• Culoarea pielii este rezultatul combinației a trei elemente: melanina, pigmentul de protecție care determină bronzarea pielii; oxihemoglobina, care se găsește în celulele roșii din sînge; și carotenul, pigmentul care dă pielii o tentă gălbuie.

• Care este culoarea preferată a americanilor? 35% dintre cei care au participat la sondajul realizat de Ropers / Pantone au optat pentru albastru. Bleul (culoarea cerului) a fost alegerea favorită a femeilor, în vreme ce albastrul pur (cel din spectrul luminii) a fost ales cu precădere de bărbați.

• Potrivit Asociației pentru Studiul Culorilor din SUA, gustul publicului în materie de culori are o evoluție ciclică. Preferințele pentru culori în vestimentație se schimbă cam la doi ani; preferințele pentru culorile din mediul ambiant și culorile de interior se schimbă la șapte–doisprezece ani.

• Acum o sută de ani, femeile tinere erau încurajate să poarte culori deschise, delicate. Mamele puteau să poarte culori bogate de toamnă; bunicile purtau doar negru și culori neutre.

• Ajută-ți copiii să învețe de mici cum să-și aleagă culorile care li se potrivesc. Cînd împlinesc trei ani, coloritul lor natural este suficient de «matur» pentru a fi analizat.

• Probabil că jumătate din hainele pe care le ai în șifonier sînt în culori ce ți se potrivesc. De obicei, știm intuitiv ce culori ne avantajează coloritul natural.

• Orice culoare se compune din trei elemente principale. «Nuanța» este elementul la care ne referim de obicei atunci cînd vorbim despre o culoare. «Valoarea» arată cît de luminoasă (deschisă) sau întunecoasă (închisă) este o nuanță. «Croma» (saturația cromatică) se referă la cantitatea de «nuanță» dintr-o culoare. Laolaltă, aceste trei elemente diferențiază, de pildă, roșul-pompier de roșul-cărămiziu.

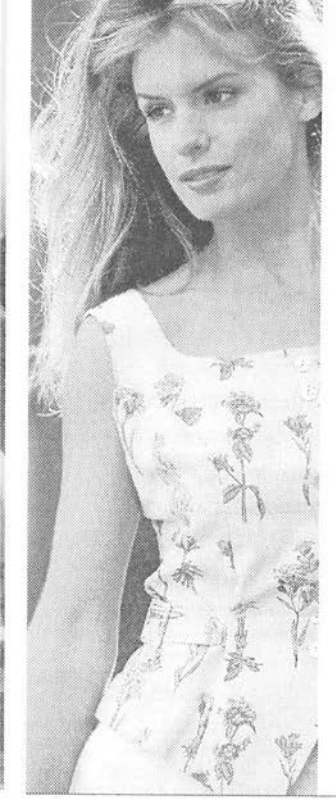
• Acum cîțiva ani, cele mai populare culori în SUA erau: albastrul – nuanțele intense și cele diluate; verdele – de la oliv pînă la verdele puternic; pentru rujuri, roșul și rozul aprins, purpuriul roșiatic și purpuriul-prună, maroul intens și coraiul; galbenul-lămîie intens, negrul, albul murdar și grejul.

• Culoarea care le displace cel mai tare americanilor este portocaliul, mai ales cînd e folosit pentru finisaje fluorescente.

- Tinerilor între 18 și 29 de ani le plac culorile luminoase și intense. Persoanele de 45 de ani și mai în vîrstă preferă pastelurile și culorile dulci.
- Tendința americanilor este să prefere culorile vibrante; europenii și asiaticii preferă nuanțele mai rafinate.
- Un studiu realizat de Cooper Marketing Group a dus la o clasificare a oamenilor în trei grupe în funcție de utilizarea culorilor și atitudinea față de ele. «Loialii» sînt cei care recurg mereu la aceleași culori. «Progresiștii» sînt dispuși să încerce cele mai moderne nuanțe. «Prudenții», cărora li se adresează majoritatea produselor, așteaptă ca o culoare să fie larg acceptată înainte de a o adopta.
- Culorile metalice dau impresia de opulență – o reminiscență, probabil, din epocile în care numai cei foarte înstăriți își puteau permite să poarte metale prețioase.

Vestimentația

Măsuri și culori • Costumele și jachetele • Rochiile • Fustele • Pantalonii • Hainele • Accesoriile • Cum să economisești bani • Cum să economisești timp



Puține dintre noi aspiră la lookul exotic al manechinelor din prezentările de modă de la Paris. De obicei, ne mulțumim să căutăm în marile magazine din orașul nostru haine arătoase și pe măsura noastră, la prețuri rezonabile. Dar, cu puțin efort, am putea crea o primă impresie mai puternică. Nu trebuie decît să ne armonizăm îmbrăcămintea cu paleta cromatică a anotimpului nostru, cu trăsăturile feței, cu coafura, cu forma și dimensiunile corpului. Fie că te îndrepți spre o întîlnire de afaceri, o cină liniștită în doi sau o excursie la țară sîmbătă dimineața, de ce să nu arăți excepțional? Pune-te în lumina cea mai bună alegînd vestimentația și accesoriile care se potrivesc personalității, stilului de viață și siluetei tale.

Măsuri și culori

- Cînd cumperi îmbrăcăminte, fii atentă să ți se potrivească stilul și croiala, nu te preocupa doar de măsură.
- Nu uita, măsurile hainelor diferă în funcție de marcă: măsura opt a unei mărci poate să corespundă măsurii zece a alteia. De asemenea, măsurile confecțiilor pot diferi în funcție de țara producătoare.
- Hainele mai scumpe tind să se apropie de măsura reală sau să fie ușor mai mari. Cele mai ieftine tind să fie mai mici.
- Încearcă măsurile speciale pentru minione dacă cele clasice îți sînt prea mari. Hainele pentru minione sînt mai înguste la șolduri și la umeri, au linia bustului mai sus și lungimea de pantaloni, de fustă și de mînecă mai mică.
- E cazul să încerci talia pentru minione dacă ai în jur de un metru cincizeci sau mai puțin și ai brațele și picioarele proporțional mai scurte; sau dacă ai oase mici, delicate.
- Chiar și o jumătate de centimetru e importantă pentru felul în care « cade » un articol de îmbrăcăminte. Numai hainele bine croite te vor face să arăți așa cum meriți.
- În ultima vreme se folosesc tot mai des măsurile S (*small*, mic), M (*medium*, mediu), L (*large*, mare), XL (*extra-large*, foarte mare), ba chiar XXL (*extra-extra-large*, un fel de « măsură excepțională »).
- Ia în considerare tonurile pielii, culoarea părului și a ochilor cînd cumperi elementele de bază ale garderobei. Toate hainele se vor armoniza atunci cu culorile tale naturale.
- Dacă vrei să pari mai slabă, poartă culori luminoase în jurul feței și în partea de sus a corpului și culori mai închise în partea de jos. Culoarea din partea de sus poate proveni de la o eșarfă, o vestă sau o jachetă. Articolele uni, cum ar fi o rochie roșie, pot să-ți accentueze dimensiunile.

• Ca să pari mai zveltă, poartă culori închise, de pildă violet regal, în locul celor luminoase, calde, cum sînt galbenul sau portocaliul.

• Tot pentru siluetă, alege imprimeuri cu modele mici, distribuite uniform pe un fond închis, nu cu modele mari și rare, pe fond deschis.

• Dacă preferi să te îmbraci în negru, adaugă pete de culoare, de pildă roșu, fucsia sau albastru regal, prin intermediul accesoriilor – eșarfe, pantofi, genți etc.

• Culorile puternic contrastante din vestimentație te fac mai îndrăzneață și mai autoritară; culorile apropiate te fac mai naturală, mai prietenoasă, mai abordabilă. Hainele monocrome sînt cele mai elegante.

Stiluri și materiale

• Ca să arăți întotdeauna perfect, creează-ți propria « uniformă » – haine care îți stau și în care te simți extraordinar. Găsește-ți un stil – clasic, romantic, sport, *en vogue* sau dramatic – și nu abdica de la el.

• Nu arunca niciodată hainele în stil clasic. Ele revin mereu pe scena modei.

• Caută îmbrăcăminte « independentă de sezon » cînd mergi la cumpărături. Ca materiale, lîna, eventual în amestec cu fibre sintetice, mătasea și tricotajele sînt plăcute pe piele și vor arăta bine aproape în orice perioadă a anului. În privința culorilor, dacă alegi nuanțe clasice închise, tonuri neutre și tonuri strălucitoare de pietre prețioase, îmbrăcămintea ta va arăta bine cu orice ocazie și în orice moment al zilei. Preferă linia clasică, bine definită.

• Alege materiale « de tranziție » – țesăturile ușoare de lînă, șifonul, mătasea, crepul de lînă și viscoza – pe care să le poți purta cînd treci de la un sezon la altul.

• Amestecurile sintetice care imită materialele din fibre naturale sînt o minunată alegere. Nu se șifonează și își conservă foarte bine forma.

Costumele și jachetele

• Ca să pari mai zveltă, pune umerași la costumele pentru serviciu, la jachete și rochii. Umerii mai lați creează iluzia unei talii mai subțiri. Dacă umerașii nu mai sînt la modă, alege unii mai subțiri, dar nu renunța la ei.

• Cumpără o jachetă cu revere, încheiată la un rînd de nasturi, lungă pînă la șold. Este cel mai « sigur » stil de jachetă, pentru că se potrivește oricărei categorii profesionale.

• Dacă ai șolduri late, jachetele care te avantajează sînt cele care ajung mai jos de șolduri.

• Pentru un look simplu și « curat », poartă o jachetă tricotată, ajustată pe corp (gen cardigan).

• Nu ține niciodată chei sau alte obiecte grele în buzunarele costumului. Ele deformează stofa și uzează sau rup căptușeala. Ca să nu agăți căptușeala, pune-ți bijuteriile după ce îmbraci jacheta.

Rochiile

• Dacă vrei o rochie care nu se demodează niciodată, cumpără una cu croială în formă de A (evazată ușor spre poale) și cu mîneci scurte, pînă la jumătatea distanței dintre umăr și cot.

• Dacă negrul se potrivește cu paleta cromatică a anotimpului tău, ai grijă să-ți cumperi cel puțin o rochie neagră, dacă nu două. Le poți îmbrăca în orice ocazie, veselă sau tristă.

• Pentru a înviora o rochie închisă la culoare, ai mai multe posibilități: un blazer cadrilat sau într-o culoare contrastantă, cercei și colier de aur, o eșarfă înfășurată în jurul taliei sau o eșarfă de mătase multicoloră la gît.

• Cînd ești grăbită, îmbracă-te cu o rochie, nu cu un costum. Nu te acoperi de bijuterii – una sau două piese sînt de ajuns. Vei economisi timp, iar cele două bijuterii vor fi mai elegante și mai de bun-gust decît nenumărate brățări sau mărgele.

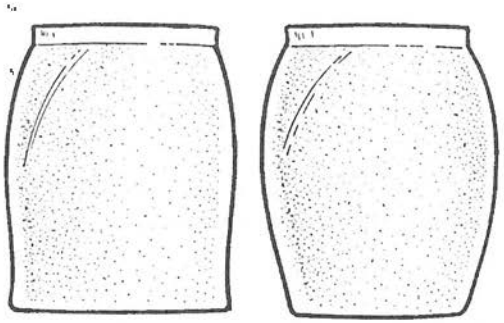
• Ca să arăți perfect și în zilele cînd te simți « umflată », recurge la costumul tău « pentru zile negre » : o rochie dreaptă cu o jachetă asortată pot face minuni.

Fustele

• Nu uita că, pentru orice femeie, cea mai potrivită lungime de fustă este aceea care îi pune cel mai bine în valoare picioarele. Pentru majoritatea femeilor, lungimea avantajoasă este chiar sub genunchi.

• Fustele strîmte pot fi ceva mai sus sau mai jos de genunchi, după cum ești mai avantajată. Fustele plisate sau ample trebuie să fie mult mai lungi.

Ajustarea fustelor



La cumpărare

După ajustare

• Îngustează fustele drepte în zona tivului, astfel ca ele să urmeze linia corpului. Această ajustare te va face să arăți mai zveltă.

• Pentru a-ți camufla burta, poartă fuste un pic mai largi, nu mulate pe corp. Pliurile atenuează și ele burta.

Pantalonii

• Ai grijă ca pantalonii clasici, ceva mai largi, să-ți depășească glezna și aproape să atingă căputa pantofului. Pantalonii mai strîmți jos trebuie să fie un pic mai scurți – să ajungă la nivelul gleznei. Marginea de jos a pantalonilor trebuie să fie perfect dreaptă, să nu atîrne peste pantofi, nici să nu mătură podeaua.

• Ca să nu scoți în relief grăsimea de pe șolduri cînd te îmbraci în pantaloni, renunță la bikini și poartă un chilot cu bentiță lată, care stă pe talie. Dacă mușchii feselor sînt lipsiți de fermitate, poartă un chilot care îți acoperă complet fesele.

• Cînd cumperi pantaloni tricotați, ai grijă ca betelia să fie suficient de îngustă ca să nu se formeze creturi de-a lungul elasticului; răscroiala dintre picioare nu trebuie să « tragă » sau să facă falduri.

• Stînd în picioare, asigură-te că există destul material la răscroială – cam cît poți apuca în palmă. În caz contrar, înseamnă că distanța dintre betelie și răscroială este prea mică.

• Așază-te cînd probezi o pereche de pantaloni, pentru a le verifica lărgimea. Dacă, atunci cînd stai jos, cusăturile « trag », pantalonii îți sînt prea mici.

• Poartă pantaloni cu manșete doar dacă vrei să pari mai scundă. Manșetele dau impresia că ai picioarele mai scurte.

Pantofii

• Alege pantofi din piele de bună calitate. Lustruiește-i mereu și ai grijă să nu li se uzeze flecurile tocurilor. O pereche de pantofi proști poate umbri definitiv imaginea unei femei. Dacă vrei să-și mențină însușirile, nu purta mereu aceiași pantofi; alternează-i cu altă pereche.

• Cînd cumperi pantofi, caută mărci de calitate. Un pantof bine făcut este comod de la prima purtare și n-are nevoie să se « lase ».

• Cei mai buni pantofi pentru stilul business sînt cei cu toc, închiși atît la vîrf cît și la călcîi, în culori neutre – grej, bleumarin, gri sau negru –, cu tocul de patru pînă la opt centimetri.

• Dacă nu poți rezista unei perechi de pantofi, dar nu

găsești măsura ta, cumpără-i întotdeauna puțin mai mari. Poți pune înăuntru branțuri textile ca să nu-ți mai joace piciorul.

• Dacă îți cumperi pantofi care te strîng și nu se lărgesc, așa cum ai sperat, descotorosește-te imediat de ei. Adesea, pantofii prea strîmți îți provoacă nu numai dureri de picioare, ci și de spate.

• Cînd îți dai pantofii la lărgit, spune-i cizmarului să le lărgească și vîrful, ca să ai cît mai mult spațiu suplimentar.

• Dacă îți rupi tocul pantofului, pune cîteva picături de super glue între toc și talpă. Încalță cu grijă pantoful și apasă cu toată greutatea corpului pînă cînd tocul nu se mai mișcă.

• Poartă pantofi de aceeași culoare ori mai închiși decît partea de jos a fustei; sau, dimpotrivă, asortează-i cu un accent cromatic din vestimentație. De exemplu, la un costum bleumarin tivit cu roșu poți purta pantofi bleumarin sau pantofi roșii.

• Dacă alegi pantofi a căror culoare contrastează cu cea a vestimentației, reia această culoare în zona din jurul feței cu un colier, o eșarfă sau o pereche de cercei. Pantofii nu trebuie să repete culoarea îmbrăcămintei, ci să se « combine » cu ea.

Lenjeria de corp

• Alege chiloți și sutiene de bună calitate. Te vei simți mai sigură pe tine.

• Chiloții cu șiret sau cei gen bikini lasă uneori să se întrevadă adînciturі, protuberanțe sau dungi inestetice pe sub hainele mulate pe corp. Poartă în schimb dresuri cu chilot țesut. Lenjeria de mătase a anumitor firme e altă soluție bună.

• Poartă chiloți și sutien în nuanțe de bej sau grej, pentru ca aceste articole să rămînă invizibile pe sub pantalonii albi sau de culoare deschisă și bluzele subțiri.

• Nu purta niciodată un chilot mai închis la culoare decît pantalonii decît dacă țesătura lor este suficient de plină ca să nu se ghicească nimic din ce e dedesubt.

Hainele

• Cînd cumperi o haină (pardesiu sau palton), gîndește-te ce vei îmbrăca dedesubt. Dacă vei purta jachete sau pulovere, s-ar putea să ai nevoie de o haină ceva mai largă. Dacă vei purta doar bluze, cămăși sau rochii, una care stă mai lipită de corp este mai potrivită.

• Lungimea hainei trebuie s-o depășească pe a fustei cu cel puțin 2,5 cm.

• Pentru a-ți asorta mănușile la culoarea hainei, cumpără-le deodată sau cînd te-ai îmbrăcat cu haina respectivă.

• Pune o carte de vizită în buzunar, astfel încît să poți fi contactată în caz că-ți pierzi sau îți uiți pe undeva haina.

Accesoriile

• Alegerea unor accesorii neadecvate este o greșeală frecventă. Arta alegerii accesoriilor constă în a echilibra, a adăuga, a elimina, a îmbina și a pune în contrast texturi. Diferența între o vestimentație obișnuită și una excepțională se datorează accesoriilor.

• Armonizează culoarea, textura și greutatea accesoriilor cu îmbrăcămintea pe care o porți.

• Cînd îți alegi accesoriile pentru garderobă, cumpără-le pe cele mai scumpe pe care ți le poți permite. Niște accesorii ieftine vor diminua valoarea hainelor.

• Nu încerca să scapi de bijuteriile, eșarfele de mătase, curelele foarte înguste sau foarte late ieșite din modă. Pune-le deoparte pentru mai tîrziu. Tendințele revin adesea, așa că accesoriile tale vor fi din nou la modă cîndva.

• Pentru a da viață unui veșmînt negru, poartă accesorii albe, viu colorate sau pastelate.

• Dacă porți o toaletă din satin colorat, alege accesorii de aceeași culoare; dimpotrivă, combină satinul negru cu culori vii, precum roșu, albastru regal sau fucsia.

Gențile

• Asortează sau armonizează culoarea gențiii cu cea a pantofilor și a îmbrăcămintei.
• Investește într-o geantă bună de piele, de culoare neutră. Vei avea stil chiar dacă ești îmbrăcată în haine modeste. O geantă « de doi bani », în schimb, poate ruina un look altminteri perfect.
• Nu-ți transforma geanta într-un depozit pentru toate averile tale pămîntești. Scoate din ea, în fiecare seară, orice obiect inutil. Geanta nu trebuie să devină nici rucsac de excursie, nici debara.
• Nu purta toamna sau iarna genți ușoare de vară, cum sînt cele din pai.

Curelele

• Pentru a-ți pune în valoare hainele, cumpără o curea de piele scumpă sau care seamănă măcar cu cele scumpe. Nu uita că o curea de 2,5–4 cm este perfectă pentru aproape oricine, căci corespunde lățimii clasice a cordonului din talie la fustă sau pantaloni.
• Alege curele de piele cu catarame asortate. Sînt clasice și nu te vei plictisi de ele prea curînd.
• Pentru a crea iluzia unei talii mai subțiri, atașează la o curea de 2,5 cm o cataramă metalică.
• Dacă ai talia și șoldurile mari, poartă curele subțiri, de cel mult 2,5 cm lățime.
• Dacă ai o talie foarte subțire, poți purta curele late pentru a-ți pune în valoare silueta.
• Dacă ești înaltă și vrei să pari mai scundă, poartă o curea într-o culoare care contrastează cu cea a încălțămintei. Dacă ești scundă și vrei să pari mai înaltă, poartă o curea de aceeași culoare cu încălțămintea.

Eșarfele și ciorapii

• Pentru a-ți înfrumuseța vestimentația, adaugă-i o eșarfă scumpă ori în genul celor foarte scumpe.
• De cîte ori e posibil, poartă o eșarfă în jurul gîtului. Îți păzești astfel gulerul de praf, pete de transpirație și urme de fard.
• Dacă ești obosită, « retușează-ți » lookul cu o eșarfă multicoloră. Îți va înviora imediat chipul.
• Ciorapii sînt foarte importanți dacă vrei să ai « clasă ». Cînd este foarte cald, poartă dresuri subțiri, de vară.
• Dresurile în tonuri neutre sînt practice atunci cînd te îmbraci în grabă – merg la orice.
• Ca să pari mai înaltă și mai subțire, poartă dresuri de aceeași culoare cu partea de jos a fustei sau cu pantofii.
• Nu purta niciodată dresuri groase ori cu model la sandale.
• Dacă ai unghii sau pielițe care agață, pune-ți niște mănuși ieftine de bumbac ori de cauciuc atunci cînd îmbraci dresurile.
• Pentru a împiedica un fir de ciorap dus să înainteze, aplică fixativ la ambele capete ale firului. Lasă-l treizeci de secunde să se usuce.
• O altă variantă pentru oprirea firului dus este să aplici lac de unghii transparent.
• Dacă păstrezi dresurile agățate sau cu fire duse ca să le porți pe sub pantaloni, ține-le într-un sertar separat, astfel încît să nu se amestece cu cele bune.
• Dacă ai rămas fără dresuri, ia două perechi cu firele duse, taie jumătatea cu defect a fiecăruia și îmbracă jumătățile bune. Chilotul va fi dublat, dar vei ieși din încurcătură.
• Înainte de a îmbrăca un dres, chiar dacă ai manichiura făcută, umezește-ți puțin mîinile cu loțiune sau apă.

N-ai să le mai agăți și vei putea să le rulezi ușor, fără nici un fel de accidente.

• Pentru ca dresurile să reziste mai mult, pune-le în congelator cel puțin o oră înainte de a le purta prima dată. Nu se vor mai agăța sau deșira atît de ușor.

• Merită să cheltuiești ceva mai mult și să-ți cumperi un set de douăsprezece perechi de dresuri: șase în nuanța neutră potrivită cu pielea ta, trei bleumarin și trei negre (sau de cele trei culori pe care le porți cel mai des). Vei avea astfel în garderobă un stoc rezonabil de dresuri.

Cerceii

• Dimensiunea cerceilor tăi trebuie să fie proporțională cu mărimea corpului. Femeilor minione li se potrivesc cerceii mai mici, celor solide – cerceii mai mari. Cerceii de mărimea unei monede medii sînt buni pentru toată lumea. Ei îți pun în valoare chipul, dar nu atrag privirea mai mult decît trebuie.

• Caută să ai un look echilibrat. Dacă porți cercei grei, poartă și un colier masiv. La niște cercei mici, cum sînt butonii de diamant, un lănțișor fin, cam de 3 mm, se potrivește cel mai bine. Nu purta cercei minusculi cu un colier mare sau cercei mari cu un colier subțire.

• Cerceii în formă de inel cu diametrul de aproximativ 2,5 cm sînt clasici și se potrivesc în orice situație. Ba sînt la modă, ba nu sînt, dar nu se demodează niciodată cu adevărat.

• După ce îți faci găuri în urechi, poartă, în primele șase luni, numai cercei din inox chirurgical sau din aur de 18–24 carate. Cerceii din aur de 14 carate conțin nichel, un material cunoscut pentru efectele lui iritante, care îți poate spori sensibilitatea pielii la alte tipuri de bijuterii. O dată sensibilizată la nichel, n-ai să mai poți purta niciodată cercei ieftini.

• Pe vreme friguroasă, nu purta cercei din metal. Metalul transmite frigul lobului urechii.

Ceasurile / Brățările / Broșele

• Pentru ținuta de zi, alege un ceas simplu. Auriul ți se potrivește dacă ai o piele cu tonuri calde, iar argintiul dacă tonurile pielii tale sînt reci.

• Dacă porți atît bijuterii de aur, cît și de argint, alege un ceas cu o brățară în două tonuri: argintiu și auriu. Se va potrivi cu ambele tipuri de bijuterii.

• Regulă de aur: poartă doar un inel pe degetul inelar – la amîndouă mîinile, dacă dorești. Una sau două bijuterii de valoare au un impact mai puternic decît mai multe bijuterii de duzină.

• Poartă o singură brățară, mai ales la serviciu. Clinchetul brățărilor care se ciocnesc una de alta i-ar putea irita pe cei din jur.

• Exprimă-ți personalitatea cu o broșă surprinzătoare. Poartă un fluture, un bondar, o pisică, un măr sau orice crezi că se potrivește personalității tale.

Ochelarii de vedere

• Cînd alegi rame de ochelari, ai grijă să-ți acopere sprîncenele. Dacă ramele sînt prea mici și, pe deasupra, culoarea lor e închisă, vei da impresia că ai două rînduri de sprîncene.

• Dacă ai fața prelungă și îngustă, alege rame care îți « taie » fața pe orizontală.

• Dacă ai fața pătrată, alege rame care contrastează ca formă – ovale sau rotunde. Contururile dreptunghiulare sau pătrate îți scot în evidență unghiurile feței.

• Dacă ai fața rotundă, optează pentru rame angulare, pătrate sau dreptunghiulare, pentru ca forma feței să pară mai ovală.

• Dacă ai fața romboidală, atenuează bărbia ascuțită și pometii lați cu rame rotunde sau ovale.

• Fața ovală e cea mai nepretențioasă – i se potrivește aproape orice fel de ramă.

Prelungă – DA

Prelungă – NU

Pătrată – DA

Pătrată – NU

Rotundă – DA

Rotundă – NU

Ovală – DA

Costumele de baie

- Dacă ai bustul mare, umerii lați și brațele solide, poartă un costum de baie întreg cu bretele late. Sînii vor fi mai bine susținuți, iar umerii și brațele vor părea mai puțin masive.
- Un costum întreg cu partea de deasupra liniei slipului încrețită (costum-bluzon) reprezintă o bună alegere atît pentru un bust mare, cît și pentru unul mic.
- Dacă ai bustul mic, un costum de baie cu un volănaș sau cu o bandă de culoare mai deschisă în dreptul sînilor va crea iluzia unui piept mai mare.
- Dacă vrei să-ți maschezi burta, poartă un costum-bluzon cu slipul de culoare închisă. Și costumele cu fustiță sînt potrivite.
- Ca să-ți acoperi coapsele sau șezutul voluminos, poartă un costum de baie cu șort sau fustiță în partea de jos. Evită costumele-maiou și bikiniurile.
- Pentru ca picioarele să-ți pară mai lungi, alege un costum de baie cu slipul răscroit adînc pe părți. Poartă papuci de plajă cu talpa cît mai groasă.

Stiluri vestimentare în diferite regiuni din SUA

Coasta de Est. La New York, negrul este întotdeauna potrivit. Se poate purta în orice sezon și este la fel de adecvat pentru ținuta business, ținuta sport sau cea de seară.

- În orașele din nord-est, ca New York și Boston, e preferabil să porți haine în stil clasic. Stilurile vestimentare din New York sînt mai moderne decît cele din Boston, care este prin natura sa conservator.
- La New York, poartă la birou bleumarin, gri și nuanțe neutre, cum ar fi grejul sau bejul-pai.
- Dacă vrei să porți ceva colorat la New York, alege roșul – o culoare care sugerează puterea. Nuanțele îndrăznețe de pietre prețioase, ca safirul, smaraldul sau violetul regal, sînt și ele potrivite. Nici să nu te gîndești

la pasteluri și la imprimeuri cu floricele – așa ceva se poartă mai ales în sud.

Coasta de Vest. Stilurile vestimentare pe Coasta de Vest fiind oarecum conservatoare și severe, alege grejul și bejul-pai ca nuanțe neutre.

• Nu purta pe Coasta de Vest pasteluri la birou.

• Dacă preferi un imprimeu floral, ceea ce este acceptabil pe Coasta de Vest, alege culori îndrăznețe, nu pastelate.

• La Los Angeles și San Francisco, optează pentru bumbac, in și acele țesături de lînă care merg în orice anotimp. Sînt materiale-etalon în aceste orașe.

• Nu uita că stilurile vestimentare sînt mai moderne în Los Angeles decît în San Francisco.

• La San Francisco poți purta tot anul haine intermediare. Septembrie și octombrie sînt lunile cele mai călduroase ale anului, iar verile sînt răcoroase.

Sudul. Îmbracă-te mai conservator în orașele din sudul tradițional, ca Birmingham și Charlotte. La Atlanta, în schimb, vestimentația este mai modernă.

• La New Orleans, alege fie un look modern, fie unul conservator; pentru ținuta de birou, e acceptabil oricare dintre ele.

• În Texas, adoptă, dacă vrei, vestimentația tradițională din sud-vest. Acest look a fost mai întîi în vogă în Lone Star, apoi s-a răspîndit și în alte părți. Este un stil, nu o modă trecătoare.

• Alege în Texas, pentru ținuta de birou, inul, bumbacul și acele țesături din lînă care merg în orice anotimp.

• La Dallas, poartă haine moderne și sofisticate. La Houston, apropie-te de stilul vestimentar al sudului tradițional.

Sud-estul. În sud-est, culorile pastel sînt acceptate în ținuta de birou, mai ales vara și primăvara. Tot la birou, poți purta mătase, in, bumbac și țesături ușoare de lînă.

• În Florida, îmbracă-te în culori luminoase, alb și alb murdar. Aici, femeile poartă în mod obișnuit imprimeuri florale, care sînt acceptate și în ținuta de birou.

Vestul mijlociu. În vestul mijlociu se poartă stilurile conservatoare, cu croială strictă, sofisticate.

• Alege bleumarinul, griul, negrul și nuanțele neutre pentru ținuta de birou.

• Poartă culori pastel primăvara și vara și culori îndrăznețe sau aprinse în orice moment al anului. Ultimele sînt acceptate și în ținuta de birou.

Achiziționarea hainelor

• Gîndește-te să-ți cumperi ansambluri complete, nu piese individuale. Ca să vezi dacă un articol își merită prețul, gîndește-te cîte alte ansambluri vei construi pornind de la acel articol și de cîte ori pe lună îl vei purta; s-ar putea să nu ți se mai pară atît de scump!

• Cînd te decizi să-ți cumperi haine, nu te precipita – așteaptă pînă ești sigură că poți judeca rațional: riscul de a cumpăra ce nu trebuie sau de a cheltui necugetat devine mai mic.

• Nu pleca niciodată la cumpărături cînd ești prost dispusă.

• Cînd pornești la cumpărături, poartă haine care se dezbracă ușor, ca să probezi repede ce te interesează. Ideal este să fii îmbrăcată la probă cu lenjeria pe care o vei purta sub hainele noi.

• Poartă pantofi cu aceeași înălțime de toc ca a celor pe care îi vei încălța cu noile articole de îmbrăcăminte.

• Dacă vrei să asortezi ceea ce cumperi cu un articol din garderoba ta, ia acel articol cu tine. În general, nu ne amintim cu exactitate culorile.

• Fii cît se poate de selectivă. Nu e mai bine să ai doar cîteva obiecte de îmbrăcăminte perfecte – care îți vin

perfect, au stilul și calitatea perfecte – decît un șifonier întreg de lucruri mediocre?

• Cînd găsești perfecțiunea, cumpără cît mai mult! De pildă, dacă găsești niște pantofi care îți vin perfect și îți completează perfect garderoba, cumpără *două* perechi, eventual în culori diferite.

• Secretul « articolului perfect » este să-l cumperi la început de sezon, să-l porți măcar o dată ca să vezi cum se comportă și ce impresie faci, apoi să revii la magazin pentru încă unul...

• Chiar dacă nu-ți poți permite anumite mărci vestimentare, e bine să te plimbi prin magazinele scumpe ca să-ți « formezi ochiul » în privința culorilor și a stilului și să cumperi apoi lucruri similare la prețuri mai mici.

• În perioada reducerilor sezoniere de preț, asigură-te întotdeauna că hainele nu au nasturi lipsă, cusături sfîșiate și fermoare stricate.

• Cumpără de la un magazin mare, unde există lucruri la modă, o ofertă bogată și posibilitatea de a ți se retușa pe gratis articolele cumpărate. În plus, în astfel de magazine se fac periodic reduceri de preț.

Cum să economisești bani

• Nu te jena să întrebi vînzătoarele din magazinul tău preferat cînd se fac reduceri de preț. Urmărește reclamele din ziar și păstrează fluturașii care anunță astfel de reduceri.

• Totuși, nu cumpăra haine doar pentru că au prețul redus. Dacă nu te-au interesat cînd aveau prețul întreg, probabil că nu ai nevoie de ele.

• Probează întotdeauna articolele cu preț redus înainte de a le cumpăra. E posibil să nu se fi vîndut pentru că au o croială proastă, măsuri nefirești, defecte de material etc.

• Cînd vrei să cumperi haine cu preț redus, mergi în magazinele în care îți faci în mod obișnuit cumpărăturile. Aici ai să poți să-ți dai seama dacă reducerea de preț se aplică stocului disponibil sau dacă este vorba de o marfă veche pe care magazinul a achiziționat-o din altă parte.

• Pentru cele mai bune prețuri, așteaptă pînă la sfîrșitul sezonului, cînd marfa se vinde, în general, cu reduceri considerabile. Chiar și așa, merită să cumperi doar articolele pe care le poți purta cîteva sezoane, care merg cu celelalte haine sau accesorii ale tale și se asortează cu tonurile naturale ale pielii, părului și ochilor tăi.

• Dacă bugetul tău e limitat, nu cumpăra haine foarte la modă la sfîrșit de sezon. Le vei purta doar cîteva luni, pentru că tot ce e *foarte* modern se demodează rapid.

• Îmbogățește-ți garderoba cu accesorii atunci cînd se fac lichidări de stoc. Caută în special eșarfe și curele clasice și poșete mici, cu mărgele, pentru ținuta de cocteil.

• Poți cumpăra foarte ieftin rochii de cocteil la lichidările de stoc din ianuarie. Alege o rochie clasică pe care s-o poți purta tot anul, de pildă o rochie evazată (în formă de A), una dreaptă sau una cu corsajul gen maiou.

• Dacă vrei mărci de prestigiu, cumpără de la magazinele de prezentare. Reducerile sînt de 25–30% din prețul cu amănuntul, ajungînd la 75% către sfîrșitul sezonului.

• Nu arunca bonul pînă cînd nu încerci acasă, în liniște, articolul vestimentar pe care l-ai cumpărat; e posibil să vrei să-l schimbi sau să-l returnezi.

Cum să economisești timp

• Ca să fii mai bine servită de vînzătoare, mergi la cumpărături luni și marți, cînd magazinele nu sînt atît de aglomerate.

• Fă o listă cu lucrurile de care ai nevoie și, mai ales, respect-o.

• Asigură-te că îți cunoști perfect dimensiunile și măsurile la confecții.

• Reține ce mărci se potrivesc cel mai bine siluetei tale. Vei pierde mai puțin timp cu proba.

• Telefonează la magazin și întreabă dacă au articolele pe care vrei să le cumperi. În caz afirmativ, roagă-i să ți le rețină.

• Comandă prin poștă. Nu uita să ții cont și de costurile expedierii cînd calculezi ce ai de plătit.

Info INFO Info

• În medie, femeia americană are 1,62 m, cîntărește 63 kg și poartă măsura 14.

• Materialele confecționate din aceleași fibre diferă ca textură și aspect dacă prelucrarea firelor diferă. Cînd se folosesc fire cu neregularități, țesătura nu mai este netedă, lucioasă și plină, ci aspră, mată și moale.

• Îmbrăcămintea sport pentru femei a apărut abia la începutul secolului XX. Dar nici atunci femeile nu aveau voie să-și arate mai mult decît fața, gîtul și antebrațele.

• Pantofii au o «sarcină» foarte grea. În medie, oamenii merg pe jos suficient pentru ca într-o viață întreagă să acopere cam 185 000 km, ceea ce înseamnă de cinci ori înconjurul Pămîntului.

• În timpul celui de-al doilea război mondial, mătasea și nailonul erau folosite în SUA de industria de război, așa că femeile își machiau picioarele, simulînd ciorapii de mătase. O linie verticală desenată pe partea din spate a gambei închipuia dunga ciorapului.

• Un look bine definit este creat de opt–douăsprezece «accente». Fiecare dintre elementele următoare reprezintă un «accent» și se notează cu un punct: • inel • ceas • brățară • colier • cercei • ochelari • eșarfă • ciorapi colorați • pantofi în culori vii • nasturi contrastînd cu culoarea hainelor • poșetă sau mapă • ojă • ruj • coafură. Dacă ai mai mult de douăsprezece puncte, lookul tău este prea încărcat.

• Majoritatea femeilor poartă 80% din timp doar 20% din hainele pe care le au. De ce? Celelalte 80 % au culori nepotrivite, sînt demodate, nu le vin bine sau au nevoie de reparații.

• În medie, femeia americană are șapte perechi de jeanși, pe care le poartă trei sau patru zile pe săptămînă.

• Fibra textilă cea mai utilizată în SUA este bumbacul. Aproape 58% din totalul vînzărilor cu amănuntul de produse vestimentare și de decorațiuni interioare (exclusiv covoare) revine produselor din bumbac.

• Poliesterul, introdus în anii '60, este cea mai utilizată fibră sintetică. Amestecurile de bumbac cu 50–60% poliester sînt mult mai ușor de întreținut decît materialele de bumbac 100%.

• *Spandex*, un material foarte rezistent, a apărut pe piața americană în 1959. Acest material poate suferi întinderi repetate, de peste 500%, fără să se rupă.

• Fibrele de in provin din tulpina plantei cu același nume. Cei mai mari producători de in sînt țările din fosta Uniune Sovietică, Belgia, Franța, Germania și Irlanda de Nord.

• Cea mai bună mătase este cea obținută din gogoșile viermilor de mătase, care se hrănesc cu frunze de dud. Mătasea «sălbatică» este produsă de viermii care se hrănesc cu mai multe tipuri de frunze, inclusiv de stejar și de cireș. O fibră de mătase pură are aceeași rezistență ca una de oțel cu același diametru.

• Articolele vestimentare obișnuite din mătase sau din rayon rezistă de regulă doi–trei ani, iar cele din bumbac sau in rezistă de obicei doar un an. Costumele de lînă își păstrează proprietățile aproape cinci ani.

• *Haute couture* este expresia franțuzească pentru «croitorie de lux». Se referă la modelele unicat, făcute la comandă. Designerul are astfel o libertate totală de creație. Numărul femeilor care cumpără îmbrăcăminte *haute couture* în fiecare an nu depășește 2 500.

• 40 % dintre americani preferă să întîrzie la o întîlnire decît să sosească la timp, dar arătînd mai puțin bine decît ar putea.

• În materie de bijuterii, în topul preferințelor americanilor se află diamantele; urmează, în ordine, smaraldele, rubinele și safirele. În 1995, în SUA s-au cumpărat 29 de milioane de piese de bijuterie cu diamant, vînzările totalizînd 17 miliarde de dolari.

• Cea mai mare cantitate de diamante, 40 % din totalul celor existente în lume, provine din mina Argule, descoperită în 1979 în nord-vestul Australiei. Cele mai valoroase diamante provin din mina Jwaneng, descoperită în 1973 în Botswana, Africa.

Întreținerea hainelor

Garderoba ta • Inventarul șifonierului • Spălarea • Călcatul • Curățarea chimică • Înlăturarea petelor

CAPITOLUL 8

Toate am avut de-a face cu pete de cerneală pe bluzele de mătase, cu ciupituri de molii pe puloverele de lînă sau cu jenantele fire duse la ciorapi. Sigur, o parte din aceste stricăciuni sînt inevitabile. Dar e la fel de sigur că îngrijind și întreținînd hainele așa cum trebuie poți să le prelungești viața. În acest capitol vom vorbi despre spălarea, curățarea chimică și păstrarea hainelor, despre îndepărtarea petelor și organizarea garderobei.

Garderoba ta

• Organizează-ți șifonierul pe categorii și culori, ca să găsești rapid hainele de care ai nevoie. De exemplu, atîrnă la un loc toate umerașele cu bluze, apoi aranjează-le în funcție de culoare. Pune toți pantalonii la un loc, fustele împreună și costumele împreună.

• Pentru ca șifonierul tău să fie mai funcțional, montează o stinghie dublă într-unul din compartimente. Atîrnă umerașele cu jachete, cămăși și bluze pe stinghia de sus. Atîrnă pantalonii și fustele pe stinghia de jos. Lasă spațiu pe stinghia de sus pentru rochii, capoate și alte haine lungi.

• Economisește spațiul din șifonier punînd pantalonii și fustele pe umerașe încăpătoare, multietajate. Șase fuste sau pantaloni vor sta foarte bine pe un asemenea umeraș.

• Ca să obții mai mult spațiu în șifonier, depozitează-ți paltoanele și celelalte haine de exterior într-un dulap special sau într-un cuier, nu la un loc cu îmbrăcămintea de interior. Păstrează ghetele și încălțămintea sport în același dulap cu paltoanele; sau într-o debara, dacă vrei să economisești la sînge spațiul din dulap.

• Ca să nu riști să se deformeze la umeri, nu-ți pune niciodată hainele pe umerașe de sîrmă. Cumpără umerașe de plastic de la magazinele cu preț redus; pentru hainele mai grele, folosește umerașe de lemn.

• Dacă vrei să domnească ordinea în lenjeria de corp și ciorăpărie, cumpără cutii de plastic pentru fiecare tip de articol. Așază cutiile în sertare sau pe rafturile șifonierului.

• Cel mai bun șifonier – încăpător fără să ocupe el însuși spațiu – este unul zidit. Dacă ai așa ceva, lasă înăuntru un taburet mic ca să poți ajunge la lucrurile de pe rafturile de sus.

• Dacă te bucuri de luxul de-a avea un dormitor pe care nu-l folosești, transformă-l într-un *dressing room*, adică într-un dulap uriaș.

Inventarul șifonierului

• Înainte să-ți cumperi haine, pantofi sau accesorii noi, debarasează și organizează spațiul din șifonier și din sertare. Rezervă-ți o zi sau două pentru a-ți trece în revistă toată garderoba. Dacă n-ai îmbrăcat un articol de doi ani sau dacă nu ți se mai potrivește – scapă neîntîrziat de el!

• Cum stabilești dacă nu cumva ai prea multe haine sport – jeanși, tricouri și treninguri? Pune-ți întrebarea: dacă, fiind îmbrăcată cu aceste haine, te-ai întîlni întîmplător cu cineva, te-ai simți în largul tău? Le mai porți sau doar îți ocupă un spațiu prețios în șifonier? Dacă nu le mai porți, păstrează doar unul sau două articole din fiecare categorie, ca să le îmbraci cînd zugrăvești casa sau cînd faci curățenie generală.

• Dacă n-ai la dispoziție cîteva zile ca să-ți faci ordine în șifonier, rezervă-ți măcar cîte o oră pe zi pentru fiecare compartiment. De fiecare dată, sortează articolele pe categorii: « de păstrat », « de reparat », « de donat », « de aruncat ». Procedează astfel cu toate hainele, pînă termini.

• Donează îmbrăcămintea pe care n-ai mai purtat-o de doi ani. Dacă nu cunoști pe nimeni care ar avea nevoie de ea, adresează-te unei instituții de caritate.

Păstrarea hainelor

• Păstrează-ți hainele nepotrivite cu sezonul în fețe de pernă, nu în pungi de plastic. Fețele de pernă lasă materialele să respire. Pungile de plastic reține umezeala și hainele ajung uneori să facă mucegai.

• În locul pastilelor de naftalină contra moliilor, pune în șifoniere, în sertare și în cutiile cu haine așchii sau bucăți de cedru. Pastilele contra moliilor sînt cele mai eficiente, dar pot avea efecte toxice și îți pot păta mîinile.

• Curățătă chimic sau spală toate hainele de sezon înainte de a le pune la păstrare pentru sezonul următor. Transpirația și mirosurile corpului pot deteriora materialele.

• Pune etichete pe cutiile cu îmbrăcaminte, astfel încît să poți găsi imediat hainele de care ai nevoie.

• În timpul lunilor călduroase, ține-ți hainele de blană într-un loc cu temperatură scăzută, astfel ca pielea lor să-și păstreze umiditatea. Altminteri, la căldură, e posibil ca blana să năpîrlească.

Îngrijirea hainelor

• Pune hainele fie pe umeraș, fie în coșul de rufe imediat ce le dezbraci. Nu va mai fi dezordine și vei economisi timp și energie.

• E preferabil să împături, nu să pui pe umerașe, jachetele și celelalte articole tricotate. În felul acesta nu riști să se deformeze.

• Același lucru este valabil și pentru rochiile, bluzele și fustele cu mărgele sau cu paiete. Dacă le pui pe umeraș, materialul delicat va fi tras în jos de greutate și se va deforma.

• Ca să îndepărtezi scamele de pe hainele de catifea reiată proaspăt spălate, folosește o perie specială pentru scame cît timp articolul de îmbrăcăminte e încă umed.

Spălarea

• Pentru ca hainele – în special cele din material de blugi – să nu se decoloreze, întoarce-le pe dos înainte de spălare și spală-le cu apă mai rece.

• Dacă ai un costum din mai multe piese, spală-le pe toate o dată chiar dacă n-ai purtat decît una. Se vor « învechi » la fel de repede.

• Ca să economisești timp, pune-ți dresurile într-un sac pentru lenjerie și spală-le cu mașina. Usucă-le întinzîndu-le la aer, nu cu jet de aer cald.

• Dacă vrei să ai șosete strălucitor de albe, adaugă o ceașcă de suc de lămîie în ciclul mașinii de spălat. Folosește cea mai mare temperatură de spălare posibilă.

• Ca să scapi de mirosul de transpirație din haine, adaugă o ceașcă de amoniac alimentar în ciclul de spălare al mașinii.

• Pentru ca substanțele alcaline din săpunul de rufe să se dizolve complet, iar hainele să rămînă curate, pune în apă o ceașcă de oțet alb la clătirea finală.

• Cînd speli manual materiale fine, adaugă în apă o lingură de balsam pentru păr la clătirea finală. Va acționa ca un balsam pentru rufe.

Călcatul

• Pune o fișie de folie de aluminiu pe scîndura sau masa de călcat – și rufele se vor călca mai repede. Acoperă folia cu husa (pătura) mesei de călcat. Căldura degajată de fier va fi reflectată de aluminiu, astfel că și partea de dedesubt a articolului de călcat, nu numai cea de deasupra, se va încălzi.

• Pentru ca toate cămășile tale să arate impecabil, « ca scoase din cutie », calcă-le așa cum trebuie. Mai întîi, calcă pe dos toate porțiunile dublate. Cît timp cămașa e încă umedă, netezește bine partea interioară a gulerului. Răsfrînge gulerul spre exterior și netezește ușor îndoitura. Apoi calcă platca de la spate. Începe călcatul mînecilor cu manșetele. Pe urmă calcă mînecile fără să faci cute. Întinde mînecile astfel încît cusăturile să fie chiar pe margine și calcă-le. După aceea rotește mînecile astfel încît cusătura să fie pe mijloc și calcă din nou. Apoi calcă fața din dreapta a cămășii, spatele și fața din stînga. Dacă ești stîngace, inversează ordinea: fața din stînga, spatele, fața din dreapta. Lasă cămașa să se zvînte la aer cinci minute ca să rămînă netedă.

• Ca să îndepărtezi cutele de la tiv de pe haine, umezește ușor materialul cu o soluție concentrată de oțet (o parte oțet, o parte apă distilată). Apoi calcă.

• Între curățările chimice, confecțiile din lînă și toate articolele cu o suprafață netedă pot fi călcate. Întoarce articolul pe dos și folosește o cîrpă pentru călcat, pe post de tampon între fierul de călcat și țesătură. Calcă numai acolo unde este necesar (coate, spatele cracului de pantalon) și evită să apeși prea tare.

Curățarea chimică

• Dacă pe eticheta hainelor scrie: « a se curăța chimic » (sau *dry clear only*), respectă această instrucțiune. Hainele tale vor rezista mai mult și vor arăta perfect.

• Cînd se întîmplă să scapi mîncare sau băutură pe un articol care se curăță chimic, du-l la curățătorie cît mai repede posibil. E preferabil să marchezi pata, însăilînd în jurul ei, și s-o arăți persoanei care îți preia hainele.

• Aerisește-ți hainele ca să micșorezi cheltuielile pentru curățarea chimică. Articolele de îmbrăcăminte nu pot suporta mai mult de 25–30 de curățări chimice; după aceea, substanța folosită la curățare începe să deterioreze fibrele materialului. Dă la curățat toate piesele unui costum dacă vrei să fii sigură că se vor potrivi în continuare.

• După ce-ți iei hainele de la curățătorie, lasă-le cîteva ore într-un loc bine ventilat pentru a înlătura orice miros și abia apoi pune-le la loc în șifonier.

• Du-ți hainele de blană la o curățătorie chimică avînd un bun renume cam o dată la doi–trei ani. Doar hainele pe care le porți foarte des trebuie curățate o dată pe an.

Înlăturarea petelor

• Îndată ce dezbraci o haină pătată, aplică o soluție pentru pete – mai tîrziu s-ar putea să uiți.

• Îți poți prepara singură o soluție pentru pete, amestecînd o parte alcool pentru curățat (alcool izopropilic 70%) cu două părți apă distilată. Acestea sînt componentele de bază ale tuturor soluțiilor pentru scos pete din comerț.

• Dacă ai pătat o haină lavabilă, pune sifon pe pată. Lasă-l două minute, clătește cu apă rece, apoi spală haina.

• Pentru petele de ruj, sos sau grăsime de pe un articol lavabil din lînă, folosește o soluție de scos pete. Dacă nu se curăță, recurge la un detergent slab, dizolvat în apă caldă.

• Petele de băuturi răcoritoare acidulate sau de sucuri de fructe se scot de pe un articol lavabil curățînd locul respectiv cu o cîrpă umezită în apă caldă cu un detergent slab.

• Ca să scoți o pată de carioca de pe un articol lavabil, înmoaie pata, cînd e încă proaspătă, în apă călduță cu puțin detergent slab. Dacă pata nu dispare, tamponează locul cu alcool de curățat.

• Pentru a curăța petele de pastă de pix de pe hainele lavabile, pulverizează peste ele fixativ de păr sau tamponează-le cu alcool izopropilic 70%.

• Petele de cafea, ceai sau ciocolată de pe articolele lavabile de lînă se scot cu o soluție apoasă de săpun fin, urmată de o soluție diluată de apă oxigenată sau de oțet alb. Și sifonul dă rezultate bune.

• Ca să înlături o pată de mîncare, ulei sau grăsime de pe haine, presară talc cît poți de repede. Așteaptă cinci minute, apoi perie. Talcul va absorbi grăsimea și pata va dispărea.

• Petele de sînge de pe bumbac și poliester trebuie scoase imediat. Lasă articolul vestimentar timp de o jumătate de oră în apă rece. Freacă apoi zona murdară cu soluție pentru scoaterea petelor. Dacă pata persistă, curăț-o și cu un detergent lichid pentru rufe. În loc de detergent poți folosi o lingură de amoniac dizolvată într-o ceașcă de apă. Clătește bine și spală. Nu pune articolul în uscătorul de rufe dacă pata n-a ieșit – căldura fixează petele. Repetă procesul. Dacă pata rămîne și de data aceasta, aplică apă oxigenată 3% și spală din nou.

• Pentru a scoate petele de vin de pe un articol lavabil de lînă, tamponează excesul de vin și acoperă zona cu sare, care va « suge » pata. Clătește cu apă rece.

Protejarea hainelor

• Ca să nu-ți pătezi hainele, aplică deodorantul sau antiperspirantul, fixativul de păr sau parfumul cu cel puțin zece minute înainte de a te îmbrăca. Căldura corpului sau chiar spălarea poate produce oxidarea petelor, care se îngălbenesc.

• Pentru a-ți proteja hainele împotriva petelor de transpirație, coase apărători textile la subraț.

• Păstrează săpunurile mici de la hoteluri și ține-le, fără ambalaj, în geamantane, cînd nu călătorești. Ele împiedică apariția mucegaiului și a igrasiei în interiorul bagajelor.

• Nu scoate ața cu care sînt cusute buzunarele jachetelor cînd le cumperi. Dacă rămîn însăilate, buzunarele nu se vor lărgi, iar haina va părea nouă mai mult timp.

• Impermeabilizează-ți trenciul la fiecare doi ani, pentru a-i menține rezistența la apă. De obicei, curățătoriile chimice de bună calitate oferă și acest serviciu.

• Nu purta două zile la rînd aceeași pereche de pantofi. Dacă îi alternezi, pantofii tăi vor rezista mai mult și vor avea mai puține șanse să prindă un miros puternic.

• Aplică lac de unghii transparent pe ața cu care sînt cusuți nasturii, în centrul lor, ca să nu se rupă prea repede.

• Pentru ca nasturii să nu cadă la spălat, încheie-i și întoarce hainele pe dos înainte de a le spăla.

Repararea hainelor

• Pune imediat semn cu un ac de siguranță sau un bold cu cap colorat pe hainele la care observi un nasture lipsă, un tiv desfăcut, un tighel descusut. Așază articolul în alt compartiment al șifonierului. Rezervă-ți timp de două ori pe lună ca să-ți repari hainele.

• Cînd coși tivul la niște pantaloni, la o fustă, o rochie sau o haină, înnoadă ața din zece în zece centimetri. Dacă la un moment dat tivul se va desface, nu vei avea de cusut decît zece centimetri.

• Păstrează uneltele de cusut și articolele de mercerie în borcănașe de sticlă sau de plastic transparent, cu capac; le vei găsi mai ușor.

Articolele de lînă

• Lîna trebuie să respire. Atîrnă-ți în șifonier articolele de lînă lăsînd un spațiu de cel puțin trei centimetri între ele.

• Aerisește articolele de lînă cel puțin douăzeci și patru de ore între două purtări.

• Golește întotdeauna buzunarele hainelor din lînă, pentru ca țesătura să nu se întindă.

• Ca să nu li se deformeze umerii, ține jachetele din lînă buclé sau mohair împăturite pe raft, nu puse pe umerașe.

• Între purtări, curăță articolele din lînă cu textură netedă cu o perie cu fire scurte, naturale (ca periile pentru bebeluși) ca să înlături praful de la suprafață.

• Poți înviora acasă hainele de lînă șifonate, folosind o mașină de aburi portabilă sau agățîndu-le deasupra căzii cu apă fierbinte, aburindă. Al doilea procedeu e convenabil cînd călătorești și dă rezultate și în cazul țesăturilor sintetice.

Info INFO Info

• 68% dintre americani își dau hainele relativ regulat la curățătoria chimică (9% măcar de patru ori pe lună, 14% o dată pe lună, 20% de șase ori pe an).

• Statisticile spun că 77% dintre clienți apelează la serviciile unei curățătorii chimice din apropierea casei și numai 18% folosesc una situată în vecinătatea locului de muncă.

• În SUA, se spală anual o cantitate de rufe egală cu încărcătura a 35 milioane de mașini de spălat, adică 100 milioane de tone de haine (cifrele aparțin firmei producătoare de detergenți Procter and Gamble).

• Detergentul pentru rufe Tide, lansat în 1946, a fost primul detergent din lume pentru spălări grele.

• Un studiu de piață realizat de producătorii mărcii Wisk arată că 43% dintre femeile americane și 20% dintre bărbații americani spală săptămînal echivalentul a cel puțin șapte încărcături de mașină.

• Scămoșarea materialelor, un efect normal al purtării, apare cînd din fibrele scurte sau rupte de la suprafața materialului se formează ici-colo cîte un ghem minuscul. Ca să previi scămoșarea, întoarce articolele de îmbrăcăminte pe dos înainte de a le spăla.

• Pentru a îndepărta scamele de pe suprafața hainelor, întinde bine materialul pe o scîndură de călcat și taie cu grijă scamele, cu ajutorul unei foarfeci. Poți de asemenea să razi cu lama sau cu un aparat electric special pentru îndepărtarea scamelor.

• Presarea nu e totuna cu călcarea. La presare, fierul trece peste material cu mișcări scurte, ușoare; la călcare, fierul alunecă pe material cu mișcări mai apăsate și mai lungi.

• În momentul de față, există țesături de lînă numite «super-lavabile»: rezistă la spălări repetate cu mașina fără a-și pierde finețea, forma și culoarea.

• Materialele din nailon se electrizează pentru că sînt hidrofobe – nu le place să absoarbă apa.

• Materialele de crep e bine să fie curățate chimic. Aspectul șifonat (creponat) al acestui tip de țesătură este efectul răsucirii firelor de 16–32 de ori pe fiecare centimetru. Din acest motiv, se prea poate ca materialul să intre la apă sau să se întindă dacă nu este întreținut cum trebuie.

Lookul profesional

Alura învingătorului • Ținuta de serviciu • Bunele maniere în mediul profesional

CAPITOLUL 9

Serviciul îți ocupă mai mult timp decît oricare dintre activitățile tale. Indiferent unde lucrezi, e important să fii întotdeauna îmbrăcată adecvat cu postul tău. Fie că ai de-a face doar cu colegii de serviciu sau cu un flux constant de clienți, poți produce o primă impresie durabilă. Iar dincolo de lookul bine pus la punct, ai nevoie de o atitudine pozitivă, de abilități de comunicare și de bune maniere. Imaginea pe care o oferi celor din jur îți poate favoriza sau, din contra, prejudicia cariera. Acest capitol te invită să-ți reconsideri cu cea mai mare atenție lookul profesional.

Alura învingătorului

- Zîmbește cînd faci cunoștință cu cineva. Zîmbetul îți dă încredere de sine și-l face pe celălalt să se simtă în largul lui.
- Ca să inspiri încredere celui căruia îi ești prezentată, privește-l direct în ochi două–trei secunde, în timp ce-i întinzi mîna.
- Cînd dai mîna cu cineva, apuc-o astfel ca podurile palmelor să se atingă și strînge-o o singură dată. Nu întinde o mînă moale sau doar două degete – e ca și cum ai spune: « Sînt un caracter slab, n-am nici o putere... »
- Pentru a-ți da seama cum sună vocea ta în urechile celorlalți, citește un articol de ziar cu voce tare, înregistrîndu-te pe o casetă. Dacă nu-ți place ce auzi, exersează cu casetofonul sau ia lecții de dicție.

Ținuta de serviciu

- Cînd îți cumperi haine pentru serviciu, alege-le de cea mai bună calitate pe care ți-o poți permite. Hainele de calitate cad bine, îți dau stil și îți îmbunătățesc imaginea profesională.
- Poartă haine confortabile, care se potrivesc siluetei și personalității tale. Încrederea în tine însăți va crește vertiginos dacă exteriorul arată senzațional.
- Ca să-ți alcătuiești garderoba profesională, începe cu două sau trei culori de bază. Adaugă apoi bluze, eșarfe, bijuterii și pantofi atît în culori complementare, cît și contrastante.
- Dacă dorești un look profesional sofisticat, evită rochiile cu imprimeuri florale, fustele și cămășile simple, culorile blînde.
- Costumele cu pantaloni sînt o soluție bună pentru serviciu, dar dacă nu ai coapse tocmai perfecte asigură-te că jacheta le acoperă cît se poate de bine.
- Ca să nu fii tentată să te îmbraci prea decontractat la serviciu – ceea ce, dacă ți-ai construit cu grijă imagi-

nea profesională, ar putea fi un dezastru pentru cariera ta –, gîndește-te ce *nu* ai purta la vernisajul unei expoziții sau la un dejun cu viitorii tăi socri. Tricourile, mai ales cele imprimate cu cîte o emblemă, bluzele și pantalonii de trening, jeanșii tăiați și pantalonii colanți nu sînt în nici un caz potrivite pentru ținuta de birou.

• Servieta și stiloul tău trebuie să fie de cea mai bună calitate pe care ți-o poți permite.

• Poartă un ceas de mînă de calitate.

• Dacă aspiri la o promovare, trebuie să ai un look pe măsura postului respectiv. Îmbracă-te mai degrabă pentru postul pe care-l dorești decît pentru cel pe care-l ai.

• Cînd ai o ședință importantă sau trebuie să faci o prezentare, hotărăște ce vei purta (inclusiv accesoriile) cu cel puțin o săptămînă înainte. Apoi te poți concentra asupra prezentării, în loc să te gîndești mereu la cum vei arăta atunci.

• Biroul și întreaga încăpere în care lucrezi fac parte din lookul tău profesional. Nu supraîncărca biroul și pereții cu obiecte personale, fotografii, decupaje din reviste sau felicitări. Înconjoară-te mai degrabă cu plante, flori, mici obiecte de artă.

• Ca să pari cu vreo cinci kilograme mai slabă, stai dreaptă și exersează postura corectă. Suge burta, trage șezutul, împinge pieptul în afară, ține capul drept – bărbia să fie paralelă cu podeaua.

• Poartă roșu cînd vrei să pari puternică, autoritară și sigură pe competențele tale profesionale. Roșul face apel la emoții. Persoanele îmbrăcate în roșu ies în evidență și, într-un grup, sînt mai des solicitate să răspundă la întrebări sau să comenteze. Roșul este culoarea ideală pentru îmbrăcămintea ta dacă ai de făcut o prezentare sau dacă simți că ai trac.

• Ochelarii falși – cu lentile fără dioptrii – pot sugera putere, sinceritate și inteligență. Poartă asemenea ochelari *numai* dacă te avantajează și te fac să te simți mai stăpînă pe tine.

• Evită unghiile lungi. Cinci–șase milimetri peste vîrful degetelor e o lungime de unghie potrivită – feminină, dar neostentativă.

Bunele maniere în mediul profesional

• Cînd inviți un client la un prînz de afaceri, rezervă masa din timp, informează-te ce forme de plată acceptă restaurantul respectiv, asigură-te că știi perfect eticheta, ai grijă ca oaspetele să se simtă în largul lui.

• Ca invitată la un prînz de afaceri, comandă cam aceeași cantitate de mîncare ca gazda ta. Nu bea alcooluri tari. Încearcă să termini masa o dată cu gazda. Abordează subiecte de conversație generale, așteptînd ca gazda să aducă vorba despre scopul profesional al întîlnirii. Nu fuma și nu mesteca gumă.

• După o întîlnire de afaceri, trimite o scurtă scrisoare de mulțumire celor care au avut amabilitatea să accepte invitația.

• Dacă ești invitată la o recepție și ești solicitată să confirmi participarea, politicos este s-o faci, pentru ca gazdele să știe exact pe cîți oameni să conteze.

• Dacă îți dai seama că vei întîrzia la o întîlnire – fie și numai cinci minute –, sună și anunță. Iar cînd ajungi, cere-ți scuze. Timpul are și el un preț.

Între social și profesional

• Cînd te angajezi într-o conversație, nu uita cele cinci cuvinte-cheie: *cine*, *ce*, *cînd*, *unde* și *de ce*. De exemplu: « Sînt în oraș în interes de serviciu. *Unde* m-ați sfătui să iau cina? » « *Cine* credeți că va cîștiga campionatul de fotbal? » « *De ce?* » « *Cînd* pleci din nou în călătorie? » « *Ce* ți se pare cel mai interesant în postura de mămică? »

• Cînd discuți la un prînz sau la o cină de afaceri, nu-i interoga pe comeseni și nici nu începe să le spui povestea vieții tale. Abordează doar subiecte ușoare și vesele și ascultă-i cu atenție pe ceilalți.

• Ca să întreții conversația, pune întrebări « deschise » – care presupun o explicație –, și nu întrebări « închise », la care se poate răspunde doar cu « da » sau « nu ».

• Petrece-ți de două ori mai mult timp ascultînd decît vorbind. Cine ascultă învață.

• Cînd discuți cu cineva, uită-te în ochii lui. Nu privi în gol și nici peste umărul interlocutorului. Acest comportament nonverbal spune de fapt că celălalt nu te interesează.

• Pentru ca oamenii să știe că îi înțelegi și le ești alături, reacționează cu entuziasm: « Ai fost avansat? Bravo! Felicitări! »

• Presupune că fiecare poartă o insignă pe care scrie: « Arată-mi că sînt important! » Dacă ții seama de acest principiu, vei stabili relații solide și vei produce o impresie durabilă.

• Atrage atenția cuiva asupra vreunui cusur în înfățișare sau în comportament doar atunci cînd persoana poate îndrepta acel lucru pe loc. Dacă o femeie are bluza descheiată, poți să i-o spui discret. Dacă are însă un fir dus la ciorap, nu-i mai spune nimic. Probabil că știe și ea, dar deocamdată n-are ce face.

• Nu uita de cele două formule magice, *te rog* și *mulțumesc*. Folosește-le cît mai des.

• Evită limbajul prea colorat. Trădează lipsa de bune maniere și de rafinament.

• Proiectează-ți buna imagine și pe hîrtie. Investește în hîrtie de scris și în plicuri de foarte bună calitate. Adună timbre atrăgătoare pentru corespondența profesională scrisă de mînă și pentru scrisorile personale.

• Cînd vrei să pui capăt unei conversații, la o reuniune – profesională sau nu –, te poți scuza politicos spunînd că trebuie să te pudrezi, să mergi la bufet sau să-ți iei ceva de băut de la bar.

• Cînd te afli la o masă festivă, dacă nu vrei să mănînci din salata vecinului, ține minte regula: « alimentele solide la stînga, lichidele la dreapta ». Farfuria cu pîine, bolul cu salată și șervețelul din stînga farfuriei tale îți aparțin. Paharele tale cu vin și cu apă sînt în dreapta.

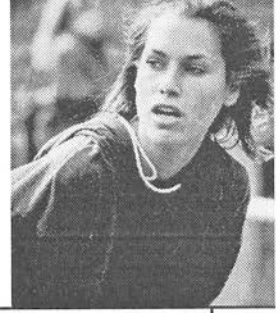
Info INFO Info

• Femeile adoptă din ce în ce mai mult stilul sport în ținuta de birou. În 1995, vînzările de îmbrăcăminte pentru femei au scăzut în SUA cu 12%, fluctuația cea mai mare revenind hainelor tradiționale «pentru birou». Vînzările de bluze au scăzut cu 12% între 1991 și 1995, vînzările de ciorapi cu 6%; în schimb, vînzările de costume cu pantaloni au crescut cu 167%.

• 80% dintre părerile noastre despre ceilalți au la bază percepțiile vizuale.

• Într-o decizie de angajare, aspectul exterior al candidatului are, în medie, o pondere de 55%.

• Persoanele care arată bine cîștigă cu 5% mai mult decît cele cu o înfățișare medie. Femeile care arată mai prost ca media cîștigă cu 5% mai puțin decît femeile cu o înfățișare medie. Bărbații care arată mai prost ca media cîștigă cu 9% mai puțin decît cei cu o înfățișare medie (date furnizate de Universitățile din statele Texas și Michigan, 1994).

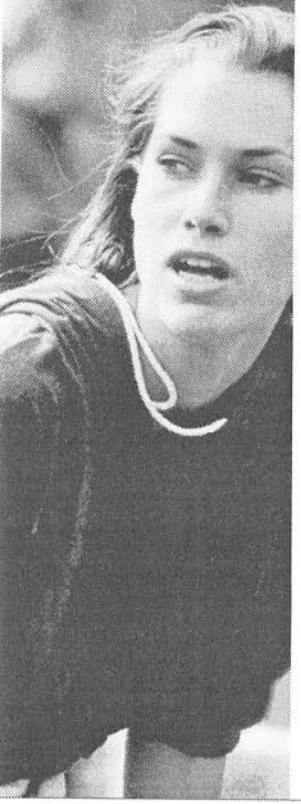


Sănătate și fitness

Exercițiile fizice • Elementele de nutriție • Cura de slăbire • Echilibrul interior

10

CAPITOLUL



Nu numai că dorim să arătăm minunat, dar ne-ar plăcea să ne și simțim *minunat, atît fizic, cît și emoțional. Pe zi ce trece, devine tot mai evident că sănătatea este rezultatul unui stil de viață echilibrat. Îmbunătățindu-ne habitudinile de trai, ne putem influența bunăstarea fizică și emoțională. Putem reduce riscul unor boli precum cancerul, afecțiunile cardiace și osteoporoza. Și putem învăța să găsim mulțumirea înăuntrul nostru.*

Dacă te hotărăști să introduci bunăstarea proprie în programul tău de « investiții » personale, beneficiile vor fi imense: vei arăta și te vei simți minunat tot restul vieții.

Exercițiile fizice

- Nu ești *niciodată* prea bătrînă ca să începi un program de exerciții fizice. Poți să faci progrese considerabile în materie de rezistență cardiovasculară, de forță și flexibilitate.
- S-ar putea să ai nevoie de vreo șase luni pentru ca exercițiile să-ți intre în obișnuință. Dacă urmezi programul de fitness o perioadă cel puțin la fel de lungă, înseamnă că ți-ai schimbat realmente stilul de viață și, foarte probabil, vei continua să faci exerciții fizice.
- Pentru a preveni accidentele, încălzește-ți mușchii executînd elongații (*stretching*) înainte de a începe exercițiile propriu-zise. Încălzirea mobilizează sîngele în mușchi, pregătindu-i pentru un efort fizic viguros.
- Cînd faci exerciții de *stretching*, menține fiecare poziție aproximativ un minut.
- Cu un program de mers pe jos sau de jogging, reușita este asigurată. Rezistența îți va crește treptat. În prima zi, parcurge o distanță confortabilă; apoi mărește treptat distanța în fiecare zi.
- Înainte de începerea execițiilor, ritmul tău cardiac trebuie să se situeze între 60 și 100 de bătăi pe minut (media este de 70–75 bătăi pe minut).
- Practică exerciții aerobice – mers pe jos, jogging, înot, ciclism – cel puțin trei zile pe săptămînă pentru întreținere și cel puțin cinci pentru îmbunătățirea stării aparatului cardiovascular.
- Ca să beneficiezi la maximum de exercițiile aerobice, încearcă să atingi ritmul tău cardiac optim și să-l menții cel puțin douăzeci de minute. Ritmul cardiac optim reprezintă pulsul pe care ar trebui să-l ai în timpul exercițiilor fizice.
- Pentru a-ți calcula ritmul cardiac optim, scade vîrsta ta din 220 și înmulțește rezultatul cu un procent situat între 65 și 85%, în funcție de condiția fizică pe care o ai. Dacă ești la început, lucrează la 65% din ritmul tău cardiac. Pe măsură ce condiția fizică ți se îmbunătățește,

urcă la 85%. De exemplu, o femeie de 40 de ani, care tocmai a început un program de exerciții, ar trebui să aibă un ritm cardiac optim de 117, pentru că 220 – 40 = = 180 și 180 x 0,65 = 117. O femeie de aceeași vîrstă cu o condiție fizică excelentă va avea un ritm cardiac optim de 153, pentru că 180 x 0,85 = 153.

• Poartă un sutien pentru sport atunci cînd faci exerciții, ca să nu ți se lase sînii. Săriturile pot slăbi ligamentele care îi susțin.

• Pentru a-ți întări fesele, încearcă să faci jogging. Joggingul tonifiază mușchii mai repede decît mersul pe jos.

• Nu-ți sprijini corpul de barele pentru mîini ale aparatelor de fitness care simulează urcatul treptelor. Multe femei transferă cam 10–15 kilograme–forță acestor bare, reducînd cu aproximativ 15% caloriile arse.

• Exercițiile fizice îți mențin poziția corporală corectă. Antrenamentul intensiv de *stretching* și cu greutăți ajută la redobîndirea unei bune posturi corporale.

• După o serie de exerciții fizice viguroase, continuă cu unele mai ușoare, de « răcire » a mușchilor. La sfîrșit, ritmul tău cardiac ar trebui să fie sub cel de la începutul exercițiilor.

• Un exercițiu eficient de « răcire » a mușchilor poate preveni febra musculară. Exercițiile de flexibilitate statică, plasate la sfîrșitul unei serii de exerciții viguroase, îți vor îmbunătăți flexibilitatea la nivelul membrelor și articulațiilor; mobilitatea ta va spori considerabil.

• Pentru un tonus muscular mai bun, antrenează-te regulat cu greutăți și rezistențe. Trei jumătăți de oră în fiecare săptămînă sînt suficiente pentru stimularea metabolismului și dezvoltarea mușchilor.

• Urmează un program de antrenament combinat: într-o zi gimnastică aerobică, ziua următoare exerciții de rezistență (cum ar fi ridicarea de greutăți). În felul acesta, vei acționa asupra unor grupe de mușchi diferite.

• Pentru a tonifia mușchii din întregul corp, fără a le mări volumul, practică înotul. Apa oferă rezistență fără

încordare musculară. Un ritm lent, constant este cît se poate de eficient.

Cum alegi încălțămintea și șosetele

• Flexibilitatea este una dintre cele mai importante caracteristici ale pantofilor de sport: ei trebuie să se îndoaie ușor în zona de lățime maximă. Tălpile trebuie să aibă șanțuri sau creste, astfel ca osul de la baza degetului mare să stea confortabil.

• Susținerea gleznei este esențială, mai ales pentru exercițiile aerobice care presupun pași laterali. Pentru a testa susținerea gleznei, rotește labele picioarelor dintr-o parte într-alta. Trebuie să simți că pantofii îți țin glezna strîns. Încălțămintea de alergări nu este adecvată pentru mișcările laterale pe care le faci la ora de gimnastică aerobică.

• Cînd cumperi încălțăminte pentru alergare, verifică dacă există pernuțe la călcîie. Încalță-te și fă mișcări de jogging pe loc. Trebuie să simți elasticitatea pantofilor.

• Cînd cumperi încălțăminte de sport, ia-ți și șosete și încearcă-le împreună cu încălțămintea, ca să fii sigură că te simți confortabil.

• Dacă faci jogging, alege șosete din amestec de fibre naturale și sintetice, nu din bumbac sută la sută. Bumbacul absoabe transpirația și poate crește riscul de apariție a băsicilor. Șosetele din amestec de bumbac cu acril rețin transpirația la suprafața lor, departe de pielea piciorului, ceea ce permite evaporarea ei.

Elemente de nutriție

• Potrivit « piramidei alimentelor » întocmite de Ministerul Agriculturii din SUA, adultului mediu i se recomandă pentru consumul zilnic următoarele porții alimentare:

• Grăsimi și dulciuri – cantități cît mai mici

• Lapte (inclusiv brînză și iaurt) – două sau trei porții

• Carne (pui, pește, carne roșie, la care se adaugă alte alimente bogate în proteine: ouă, nuci, fasole boabe, soia etc) – două sau trei porții
• Fructe – două pînă la patru porții
• Legume – trei pînă la cinci porții
• Pîine și cereale – șase pînă la unsprezece porții

Slăbirea

• Pentru a-și menține sănătatea, o femeie n-ar trebui să aibă o cantitate de grăsime corporală care să depășească 25% din greutatea ei. La peste 30% grăsime se consideră că este obeză. La sub 12% este riscant pentru sănătate, deoarece corpul are nevoie de ceva grăsime pentru o funcționare fiziologică adecvată.
• Un regim alimentar echilibrat a fost dintotdeauna esențial în pierderea de greutate. Dacă alimentația ta este echilibrată, vei fi surprinsă cît de mult poți mînca fără să te îngrași.
• Exercițiul fizic este o componentă vitală a curei de slăbire. Pentru a accelera slăbirea, începe un program de exerciții și ține-te de el orice s-ar întîmpla.
• Dacă participi la un program de slăbire, asigură-te că cel care-l coordonează are în vedere procentul de grăsime corporală. Scopul este reducerea grăsimii corporale, nu subțierea masei musculare. Într-un program de slabire bun, grăsimea corporală va fi măsurată regulat, la cel puțin două luni.
• Ca să menții scăderea în greutate, nu încerca să dai jos mai mult de 250–500 grame de grăsime corporală pe săptămînă.
• Pentru a da jos o jumătate de kilogram într-o săptămînă, cei mai mulți oameni trebuie să elimine din alimentația zilnică aproape 550 de calorii.
• Pentru a crește aportul de calorii fără să pui kilograme, include în programul tău de exerciții fizice antrenamentul cu greutăți. Datorită intensificării metabolismului, organismul tău va continua să ardă calorii

ore întregi după terminarea programului de exerciții.
• Nu fi obsedată de cîntar. Cîntărește-te o dată pe săptămînă, în același moment al zilei.
• Răsplătește-te de fiecare dată cînd dai jos un kilogram. Oferă-ți un mic cadou – un săpun parfumat, o loțiune de corp sau un ruj nou.

Cura de slăbire – ce trebuie să ții minte

• Trebuie să conștientizezi ce anume îți declanșează impulsul de a mînca exagerat. Oboseala, plictiseala, furia, frustrarea și singurătatea sînt stări care pot produce o poftă de mîncare nestăpînită. Încearcă să-ți afirmi sentimentele altfel decît mîncînd.
• Învață să alegi mai bine ce mănînci. Tînjești după un cornet de înghețată? Aluatul dulce al cornetului are vreo 20 de calorii, iar înghețata dinăuntru mult mai mult. Înlocuiește înghețata cu un iaurt cu fructe degresat, ținut la congelator.
• Înainte de a te repezi la o felie de tort sau la niște clătite flambate, probează o fustă care-ți venea bine cîndva. Nu vei mai dori decît un măr.
• În cazul fructelor, gîndește-te la dimensiuni. O banană mică are 80 de calorii, iar una mare, 150.
• În loc să mănînci ceva dulce atunci cînd te simți lipsită de elan, mai bine fă o plimbare în pas vioi.
• Evită tentațiile. Umple-ți frigiderul și cămara cu alimente hrănitoare, dar cu un conținut scăzut de calorii.
• Încearcă să limitezi dulciurile la unul pe zi. Un biscuit, o bomboană, o jumătate de ceașcă de înghețată de fructe este suficient. Îți vei potoli pofta, fără să pui kilograme.
• Evită alcoolul, care conține aproape de două ori mai multe calorii decît hidrații de carbon și proteinele. Fii atentă la deserturile fine pe bază de cafea, care pot lesne conține peste zece grame de grăsime.
• Învață să recunoști, cînd mănînci în oraș, grăsimile « ascunse ». Analizează meniul cu grijă, fiind atentă la

modul în care sînt gătite alimentele. Nu te jena să-i spui chelnerului cum vrei să ți se prepare mîncarea.

• Înlocuiește grăsimile cu hidrați de carbon. Grăsimile conțin nouă calorii per gram; hidrații de carbon din pîine, semințe, fructe și legume au numai patru calorii per gram.

• Bea un pahar cu apă de 200 ml cu un sfert de oră înainte de masă. Te vei simți «plină» și vei mînca mai puțin.

• Începe prin a mînca din farfurie ce are cele mai puține calorii. Mănîncă mai întîi legumele, apoi făinoasele, apoi proteinele.

• Ca să nu te chinuie foamea, încearcă să iei patru sau cinci mese mici pe zi. Caloriile trebuie luate din alimentele cu conținut scăzut de grăsimi și zaharuri, dar cu valoare nutritivă crescută.

• Simți că încă îți este foame după ce ai luat masa? Așteaptă un sfert de oră înainte să mai mănînci ceva. Atît îi trebuie creierului ca să înregistreze că foamea s-a potolit.

• Încearcă să mănînci din farfurii mai mici. Deși farfuria îți va fi umplută cu vîrf, în realitate vei mînca mai puțin. Altă variantă este să folosești farfurii mari, dar să lași întotdeauna jumătate în farfurie.

• Dacă vrei să-ți încarci bateriile între mese, ia o gustare energizantă cu conținut redus de grăsimi – fructe, iaurt degresat, covrigei fără sare, cereale deshidratate sau suc de fructe neîndulcit.

• Nu mai lua nici o gustare după ultima masă a zilei. Majoritatea oamenilor fac mai puțină mișcare seara. Caloriile suplimentare înseamnă un adaos de kilograme.

Echilibrul interior

• Se pare că stresul este favorizat de oboseală sau lipsa de energie. Hrănește-ți bine trupul și mintea. Nu sări peste mese. Odihnește-te cît mai mult.

• Dacă un somn scurt te înviorează, acordă-ți această bucurie – o meriți.

• Fii blîndă și rațională în dialogurile cu tine însăți. Amintește-ți mereu că ziua de astăzi este doar una dintre numeroasele zile ale vieții tale. Mîine vor apărea șanse noi. Da, soarele va străluci iarăși!

• Te îngrijorează ceva? Atunci întreabă-te: «Ce se poate întîmpla mai rău și mai rău? Pot trăi cu acel lucru?» Îți vei da singură seama că ai construit în imaginație o falsă catastrofă.

• Destăinuiește-te cuiva în care ai încredere. Exprimarea emoțiilor reduce drastic stresul.

• Ține un jurnal intim al gîndurilor și sentimentelor tale. A scrie într-un jurnal este un minunat exercițiu de exprimare, de deschidere către tine însăți.

• Urmează cursuri de yoga, de meditație sau de relaxare musculară profundă.

• Stabilește-ți priorități în viață. Ține minte că nu poți face *totul*.

• Încearcă să-ți simplifici activitățile de rutină. Nu cumva ai putea ajunge tot acolo, dar pe un drum mai scurt?

• Învață să spui *nu*. Refuză anumite responsabilități cînd nu poți sau nu vrei să le preiei.

• Continuă să înveți toată viața. Înscrie-te la un curs pe o temă care îți place sau despre care vrei să știi mai mult.

• Cînd ești neliniștită, fă douăzeci de minute de gimnastică. Gimnastica e un remediu minunat împotriva anxietății. Și exercițiile de respirație au efect: închide ochii și respiră adînc de cinci ori; inhalează aerul încet pe nas și trage-l adînc în plămîni; expiră încet, pe gură.

• Încearcă să bei apă fierbinte. Te reconfortează și îți curăță de minune organismul.

• Numără invers din trei în trei, începînd cu 59.

• Mergi cu spatele. Trebuie să te concentrezi și te vei simți cît se poate de ciudat.

• Pune un singur trandafir ori un buchet de flori parfumate în camera sau în biroul tău.
• Du copiii în parc. Joacă-te cu ei la leagăne, la tobogan, la bare. Vei fi uimită să descoperi înăuntrul tău un copil dornic de joacă.
• Dacă ai un animal de casă, joacă-te cu el. Cercetările arată că dacă îngrijești și mîngîi animalele îți scade anxietatea și ți se micșorează tensiunea arterială.
• Masează mușchii obosiți și dureroși cu ulei de iasomie. Adaugă 15 g de ulei de iasomie la 500 g ulei vegetal sau ulei inodor pentru masaj. Mirosul delicat de iasomie are efect calmant.

Info INFO Info

• S-a constatat că durata optimă a unui program de exerciții fizice este de 12 săptămîni, iar condiția ca exercițiile fizice să fie practicate cu regularitate este ca locul lor de desfășurare să fie la cel mult un sfert de oră de casă ori de serviciu.
• Cînd urci o pantă lină, cu o înclinație de numai 4%, se ard cu 35% mai multe calorii decît cînd mergi pe o suprafață plană.
• Numărul femeilor care suferă de depresie este de două ori mai mare decît al bărbaților. Depresia poate fi provocată de pierderi diverse, de divorț, boală, menopauză, anumite medicamente (inclusiv anticoncepționalele), de sindromul premenstrual, factori genetici, ba chiar și de durata scurtă a zilei în timpul iernii. Medicii generaliști pot trata depresia fără nici o problemă prin consiliere și / sau medicație.
• 55% dintre femeile americane sînt supraponderale, conform American Women's Medical Association. Deși patru din cinci femei încearcă să mănînce corect, jumătate din ele nu și-au schimbat definitiv obiceiurile alimentare și nu fac exerciții fizice regulat.
• Femeile au tendința să-și judece trupul cu mai multă severitate decît bărbații. De asemenea, în vreme ce bărbații se gîndesc de obicei cum arată în general, femeile se concentrează pe anumite porțiuni ale corpului. Lista elementelor «necorespunzătoare» ar fi (în ordine): șoldurile și coapsele, abdomenul, sînii.

• Există tot mai multe dovezi că partea inferioară a torsului feminin, căptușită cu celule de grăsime, răspunde mai greu la curele de slăbire decît alte părți ale corpului.
• Picioarele reprezintă aproape o treime din greutatea totală a corpului.
• Menopauza, însemnînd încetarea ciclului menstrual, apare, în medie, la vîrsta de 51 de ani. Cele mai frecvente simptome de menopauză sînt bufeurile și menstruațiile neregulate. Alte posibile simptome sînt iritabilitatea, depresia și labilitatea emoțională. Multe dintre ele pot fi ameliorate cu ajutorul terapiei hormonale de substituție.
• Plămînii au o suprafață de aproximativ 100 metri pătrați.
• Se consideră că o treime din toate cazurile de cancer la adulți sînt favorizate de fumat.
• Fumatul intervine în absorbția calciului și a vitaminei D și crește riscul de osteoporoză.
• Fumatul crește, de asemenea, riscul afecțiunilor gingivale, una dintre principalele cauze ale pierderii dinților la adulți.
• Relaxina, o secreție glandulară, provoacă la atlete și la femeile gravide întinderea ligamentelor din bolta piciorului. Urmarea este că talpa devine mai plată și laba piciorului se lățește. De la 18 ani în sus, piciorul femeii crește cu o jumătate de număr sau mai mult, pînă la un număr și jumătate.
• Bacteriile acumulate pe limbă pot fi cauza unei respirații urît mirositoare. E bine să-ți perii și limba atunci cînd te speli pe dinți. Această măsură simplă va rezolva multe probleme legate de mirosul neplăcut al gurii.

CUPRINS

Introducere 7

1.
Îngrijirea pielii 9
Tipuri de ten 11
Cum să ne curățăm tenul . . . 12
Coșurile 13
Produsele de curățare a pielii . 14
Produsele de împrospătare . . 16
Măștile 16
Produsele de gomaj 17
Produsele hidratante 17
Ochii și pleoapele 18
Îngrijirea buzelor 18
Îngrijirea mâinilor 19
Igiena în timpul verii 19
Igiena în timpul iernii 20
Călătoriile cu avionul 20
Îmbăierea 23
Relaxarea 24

2.
Îngrijirea pielii expuse la soare 27
Cum să-ți protejezi pielea . . . 29
Bronzarea 30
După expunerea la soare . . . 31

3.
Machiajul și parfumul . . . 33
Aplicarea machiajului 35
Fondul de ten 36
Corectorul 39
Conturarea sau remodelarea feței 40
Pudra 42
Fardul de obraz 44
Fardul de ochi 47
Conturul ochilor 51
Rimelul 52
Sprâncenele 54
Conturul buzelor 56
Rujul 57
Un look perfect în cinci minute 59
Pensule / Puf pentru pudră / Aplicatoare 60
Achiziționarea cosmeticelor . . 63
Aplicarea parfumului 65
Cum să alegi parfumurile . . . 66

4.
Îngrijirea părului 69
Șampoanele 71
Balsamul 72
Coafura 72
Spuma, gelul, sprayul fixativ . 73
Permanentul și vopsirea părului 74
Îngrijirea pielii capului 75
Periile și pieptenii 78
Îngrijirea părului vara 78
Îngrijirea părului iarna 79
Înlăturarea părului nedorit . . . 79

5.
Îngrijirea unghiilor 83
Toaleta unghiilor 85
Vopsirea unghiilor 85
Protejarea unghiilor 86
Manichiura și pedichiura 86

6.
Analiza cromatică 89
Primăvara 91
Toamna 92
Vara 93
Iarna 94
Sugestii cromatice suplimentare pentru toate anotimpurile . . . 96
Cum să-ți faci singură analiza cromatică 98

7.
Vestimentația 101
Măsuri și culori 103
Stiluri și materiale 104
Costumele și jachetele 105
Rochiile 105
Fustele 106
Pantalonii 106
Pantofii 107
Lenjeria de corp 108
Hainele 109
Accesoriile 109
Genții 110
Curelele 110
Eșarfele și ciorapii 111
Cerceii 112
Ceasurile / Brățările / Broșele . 113
Ochelarii de vedere 113
Costumele de baie 115
Stiluri vestimentare în diferite regiuni din SUA 115
Achiziționarea hainelor 117
Cum să economisești bani . . . 118
Cum să economisești timp . . 119

8.
Întreținerea hainelor . . . 123
Garderoba ta 125
Inventarul șifonierului 126
Păstrarea hainelor 126
Îngrijirea hainelor 127
Spălarea 127
Călcatul 128
Curățarea chimică 129
Înlăturarea petelor 129
Protejarea hainelor 131
Repararea hainelor 131
Articolele de lână 132

9.
Lookul profesional 135
Alura învingătorului 137
Ținuta de serviciu 137
Bunele maniere în mediul profesional 139
Între social și profesional 139

10.
Sănătate și fitness 143
Exercițiile fizice 145
Cum alegi încălțămintea și șosetele 147
Elemente de nutriție 147
Slăbirea 148
Cura de slăbire – ce trebuie să ții minte 149
Echilibrul interior 150